

**Департамент образования  
Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 138**

Принят  
на заседании  
Педагогического совета  
МАОУ СОШ № 138  
от «29» августа 2025 г.  
Протокол № 1  
Председатель:



Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ № 138  
\_\_\_\_\_ А.А.Каюмова  
от «29» августа 2025 г.  
Приказ № 246

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Легкая атлетика»**

Возраст детей: 7 - 11 лет

Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:

Рейсбих Алексей Александрович,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2025 г.

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения дополнительного образования «Лёгкая атлетика» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 от 29.09.2020 №28 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые Постановлением Главного государственного врача РФ 28.09.2020г. № 28.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2.
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016№11) (далее - Федеральный приоритетный проект).

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. № 461ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области».
- Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021.
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 № 934-д.
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- Приказ Минпросвещения России от 05.08.2020 г. №882-391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Устав МАОУ СОШ № 138.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно - спортивную направленность,

предназначена для обучения школьников жизненно важным двигательным навыкам и способствует содействию правильному физическому развитию обучающихся, удовлетворению потребностей в движении, оздоровлению и поддержанию функциональности организма

#### **Актуальность программы.**

Актуальность программы заключается в современной жизненной необходимости вовлечения детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции. В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером.

Занятия легкой атлетикой в рамках программы позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. 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.

**Новизна и оригинальность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В программе уделяется большое внимание вопросу воспитания и развития потребности к здоровому образу жизни, что особенно актуально в промышленном уральском регионе. Содержание программы направлено на воспитание гармоничного человека с эмоционально-волевой устойчивостью к неблагоприятным факторам и отражает *соответствие региональным социально-экономическим и социокультурным потребностям*. В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

#### **Педагогическая целесообразность программы.**

Педагогическая целесообразность программы «Лёгкая атлетика» позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы, в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания, у обучающихся развивается гиподинамия. Данная программа «Лёгкая атлетика» отчасти решает эту

проблему, поскольку направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Легкая атлетика – основной вид спорта, в котором каждый участник может проявить все свои индивидуальные физические способности. Стремление превзойти соперника в скорости, выносливости, тактике и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательная обстановка в легкой атлетике непредсказуема. Каждый участник создает новые ситуации. Эти условия приучают постоянно анализировать, стоит ли сейчас не упустить преимущество или, наоборот, сохранить силы до финала и немного уступить сейчас. Оценка своих сил и возможностей далеко не малый фактор в победе, который можно развить путем постоянных тренировок и соревнований.

Соревновательный характер, самостоятельность тактических индивидуальных действий, изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у участников проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность.

Эти особенности легкой атлетики создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умений управлять эмоциями.

Теоретическая подготовка включает в себя и вопросы гигиены занимающихся; профилактики травматизма; правил соревнований; сведений об истории легкой атлетики, о современных достижениях в спорте.

Теоретические сведения должны сообщаться обучающимся и в ходе практических занятий.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать также и тот факт, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для личностного развития обучающихся, удовлетворения индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, подготовки спортивного резерва, выявления и поддержки талантливых детей, профессиональной ориентации через вовлечение обучающихся в занятия по лёгкой атлетике.

### **Задачи программы:**

#### ***обучающие:***

- освоение знаний о лёгкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

- формирование гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- обучение обучающихся использовать в своей речи правильной спортивной терминологии, понятий и сведений;

***развивающие:***

- укрепление опорно-двигательного аппарата и закаливание организма воспитанников, содействие их правильному физическому развитию;
- развитие основных двигательных качеств, формирование и совершенствование таких качеств, как быстрота, выносливость, подвижность, ловкость;
- организация межличностного взаимодействия обучающихся на принципах успеха, оказание помощи в выработке воли и морально-психологических качеств;

***воспитывающие:***

- создание ситуации успеха, воспитание настойчивости в преодолении трудностей, достижения поставленных задач;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- воспитание нравственных морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения;
- прививать любовь к спорту, к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя и команду.

**Отличительные особенности программы.**

Отличительная особенность в том, что данная программа уделяет большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в легкой атлетике. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, предполагается использование мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала.

***Принципы построения программы.***

*Принцип систематичности* (или повторности).

Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий - это чередования нагрузки и отдыха.

*Принцип наглядности.* Заключается в создании при помощи различных органов чувств представления о движении (просмотр видеоматериалов; наглядные пособия, таблицы; демонстрация выполнения упражнения и др.).

*Принцип доступности.* Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Каждое новое движение предлагается после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

*Принцип постепенности.* Связан с применением физических нагрузок в процессе обучения и с постепенным усложнением техники выполняемых двигательных действий. В процессе обучения этот принцип реализуется по прямолинейно-восходящей линии, исключая скачкообразные колебания.

*Принцип оздоровительной направленности.* Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости.

*Принцип индивидуализации.*

Учитываются индивидуальные и анатомо-физиологические особенности, разный уровень подготовленности каждого ребенка; половые и возрастные различия; психологические особенности и различная степень реагирования организма каждого учащегося на тренировочный процесс.

*Принцип сознательности и активности.* Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание учащимися сути производимого ими того или иного движения. Высокий уровень овладения техникой не возможен без проявления целеустремленности в применении своих способностей для достижения, как конечной цели, так и поэтапного решения задач, преодолевая трудности и неудачи.

*Принцип воспитывающего обучения.* В процессе обучения решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств, положительных межличностных отношений, чувства команды).

### **Целевая аудитория (категория и возраст детей)**

Программа рассчитана на детей 7 - 11 лет.

Набор детей в группы осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию специальных умений. Прием осуществляется при предоставлении медицинской справки о разрешении заниматься по выбранному профилю.

Программа учитывает возрастные особенности целевой аудитории.

Дети 7 - 11 лет отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных

определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем.

Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Их захватывают игры, содержащие тайну, приключения, поиск, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам. Они охотно принимают руководство педагога. К его предложениям относятся с доверием и с готовностью откликаются на них. Доброжелательное отношение и участие вожатого вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность.

### **Уровни сложности**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» основана на реализации общедоступных и универсальных форм организации материала, что обеспечивается минимальной сложностью содержания и соответствует «стартовому уровню». На стартовом уровне обучающиеся приобретут первоначальные представления о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека, элементарные знания основ легкой атлетики.

**Срок реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» - **2 года по 216 часов в год**

**Учебные группы формируются в составе от 15 до 30 человек.**

**Режим занятий:** занятия проходят 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – **2 академических часа по 40 мин с обязательным перерывом 10 мин.**

**Формы реализации программы.**

**Форма обучения:** очная, групповая.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки.

**Общий объём ОП – 432 часа**

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Лёгкая атлетика»**

Количество часов в неделю: 6 академических часов

Учебных недель: 36

### **Первый год обучения**

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Теоретические знания	22	14	8	Собеседование. Наблюдение.

					Игра
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка	24	6	18	Выполнение нормативов. Наблюдение
3.	Раздел 3. Бег на короткие дистанции	56	18	38	Выполнение нормативов. Наблюдение
5.	Раздел 4. Бег на средние и длинные дистанции	58	10	48	Игра Выполнение нормативов. Наблюдение.
5.	Раздел 5. Спортивная ходьба	56	12	44	Наблюдение. Игра
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>64</b>	<b>152</b>	

## Содержание программы

### Первый год обучения

#### Раздел 1. Теоретические знания

*Теория.* Техника безопасности. Места занятий, оборудование, Инвентарь. Физическая культура и спорт в России.

*Практика.* Лёгкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.

*Теория.* Основы техники видов легкой атлетики.

Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений. Взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований. Закаливание и здоровье. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани.

*Практика.* Личная гигиена спортсмена. Оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах.

*Теория.* Важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов. Индивидуальный план, дневник. Инструкторская и судейская практика.

*Практика.* Разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика.

#### Раздел 2.

*Теория.* Гимнастические упражнения. Упражнения со снарядами: (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.). Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.). Легкоатлетические упражнения.

*Практика.* Гимнастические упражнения. Упражнения со снарядами: (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.). Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.). Упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи). Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат». Легкоатлетические упражнения. Подвижные спортивные игры. Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов. Комбинированные эстафеты.

### **Раздел 3.**

*Теория.* Бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции. Беговые упражнения, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях. Прыжковые упражнения. Стартовые упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Эстафеты, старт и стартовые упражнения. Подвижные и спортивные игры.

*Практика.* Бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции. Беговые упражнения, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях. Прыжковые упражнения. Стартовые упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Эстафеты, старт и стартовые упражнения. Подвижные и спортивные игры.

### **Раздел 4.**

*Теория.* Спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, др.). Бег на средних и длинных отрезках. Различные прыжковые упражнения. Комплексы упражнений.

*Практика.* Спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, др.). Бег на средних и длинных отрезках. Кросс. Групповой бег с высокого старта. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60 –120 метров с переключением на финишное ускорение. Различные прыжковые упражнения. Комплексы упражнений. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег). Пешие прогулки. Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке.

### **Раздел 5.**

*Теория.* Спортивная ходьба на отрезках Специальные упражнения. Ходьба в переменном темпе на отрезках. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спортивные игры.

*Практика.* Спортивная ходьба на отрезках Специальные упражнения. Ходьба в переменном темпе на отрезках. Спортивная ходьба в чередовании с бегом. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Баскетбол. Футбол. Ручной мяч. Лёгкая атлетика.

## Планируемые результаты первого года обучения

### Личностные задачи:

1. Воспитывать уважительное отношение к труду.
2. Формировать стойкий интерес к занятиям спортом.
3. Развивать морально-волевые качества (чувство коллективизма, целеустремленность, выдержку, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность, навыки культурного поведения).
4. Формировать навык контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

### Метапредметные задачи:

#### *Познавательные:*

1. Развивать умение применять полученные знания в практической деятельности.
2. Развивать умение сравнивать виды деятельности, выделять главное в поставленной задаче.

#### *Регулятивные:*

1. Формировать умение ставить цель и планировать свои учебные действия.
2. Способствовать формированию умения признавать свои ошибки поведения и исправлять их.
3. Развивать умение оценивать, корректировать, анализировать свои поступки и осуществлять контроль.
4. Способствовать формированию потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.

#### *Коммуникативные:*

1. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.
2. Формировать навыки выполнения коллективных спортивных задач.
3. Развивать умение общаться со сверстниками, педагогом в соответствии с нормами поведения в обществе.

#### **Предметные результаты**

обучающиеся будут

#### **знать:**

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики;

***уметь:***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технично правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

**Оценочные материалы**

Целью оценочной деятельности является проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

***Способы оценки:***

- наблюдения педагога за учащимися во время занятий;
- аккуратность, организованность, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность,
- нравственное развитие, направленность на саморазвитие и др.

***Формы контроля:***

- соревнования; зачеты; тестирование; игры, эстафеты;
- выполнение норм по физической и технической подготовке;
- соревнования, контрольные тесты;
- ведение документации при подведении итогов;
- нормативов, протоколы соревнований; мониторинговая карта образовательных результатов.

#### Нормативы

Мальчики			Упражнение	Девочки		
5	4	3		5	4	3
6.2	6.9	7.0	<a href="#">Бег на 30 метров (сек)</a>	6.7	7.4	7.5
9.9	10.5	11.0	<a href="#">Челночный бег 3x10 м (сек)</a>	10.2	11.3	11.7
Без учета времени			<a href="#">Бег на 1000 метров</a>	Без учета времени		
1000	900	800	<a href="#">Шестиминутный бег (м)</a>	700	600	500
Без учета времени			Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени		
9	7	5	<a href="#">Многоскоки 8 прыжков (м)</a>	8	6	4.8
140	115	100	<a href="#">Прыжок в длину с места (см)</a>	130	110	90
20	15	10	<a href="#">Метание мяча 150 г (м)</a>	15	10	5
295	235	195	<a href="#">Метание набивного мяча 1 кг (см)</a>	245	220	200
3	2	1	<a href="#">Метание в цель с 6 м / 5 попыток</a>	3	2	1
40	30	20	<a href="#">Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</a>	50	40	30
16	14	11	<a href="#">Поднимание туловища 30 сек (раз)</a>	14	12	9
30	25	15	<a href="#">Поднимание туловища 60 сек (раз)</a>	20	15	12
4	2	1	<a href="#">Подтягивание из виса (раз)</a>			
12	7	5	<a href="#">Подтягивание из виса лёжа (раз)</a>	10	5	3
10	8	5	<a href="#">Отжимания от пола (раз)</a>	8	5	3
+6	+3	+1	<a href="#">Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)</a>	+7	+5	+3

### Комплекс организационно-педагогических условий Условия реализации программы

Образовательная деятельность осуществляется на основе учебного плана, дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» и регламентируется расписанием занятий.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускается отсутствие учебных занятий, проводимых путём непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися в аудитории. В этом случае применяется электронное обучение, дистанционные образовательные технологии, обеспечивающие для обучающихся независимо от их места нахождения достижение результатов обучения путём организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной

среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Школа обеспечивает возможность демонстрации обучающимися индивидуальных достижений в освоении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, в том числе в формате видеозаписей выступлений, направления творческих работ в электронном формате, участия в соревнованиях в дистанционном режиме; ведёт учет посещения обучающимися занятий и дистанционных активностей в объединениях дополнительного образования.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для занятий спортивной секции «Легкая атлетика» используется:

- спортивный зал школы №138
- спортивная площадка
- лыжная база

Оборудование

Спортивный инвентарь на группу обучающихся в количестве 15 человек.

- набивные мячи;
- гимнастические маты;
- перекладина для подтягивания;
- гимнастические скакалки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- футбольные, баскетбольные, теннисные мячи;
- рулетка 10м.

### **Кадровое обеспечение**

Согласно профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» данную программу реализует педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнем квалификации 6.

### **Методическое обеспечение**

Тесты по легкой атлетике – 2 шт.

Наглядный материал по технике выполнения спортивной ходьбы и бега на различные дистанции – 3 шт.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

### ***Основные методы обучения***

1 Словесные – направлены на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения (объяснения; пояснения; указания; подача команд, сигналов; вопросы, словесные инструкции и др.).

2 Наглядные – направлены на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы; показ физических упражнений; использование наглядных пособий и др.).

3 Практические – закрепляют на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

4 Игровые – активизируют внимание, улучшают эмоциональное состояние учащихся, формируют умения проявлять инициативу, самостоятельные решения в игровых ситуациях, повышают интерес к занятиям спортом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию, быстроту, силу, выносливость. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

5 Личностной рефлексии – направлен на анализ самого себя (самоанализ) собственных состояний, усилий в достижении целей, поступков и прошедших событий.

6 Диалога – умение вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем.

7 Педагогической поддержки – оказание помощи педагогом непосредственно при выполнении упражнения, поддержание уверенности в свои силы.

8 Метод упражнений – этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др.

9 Соревновательный – его отличают следующие признаки:

1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей:

2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство. Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

## Список используемой литературы

### Для педагога:

1. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. – М., 2014 г
2. Вайцеховский И.И. Книга тренера. – М.: ФиС, 2010 г.
3. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // Физкультура № 2 - с 39
4. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья. – Волгоград, 2012 г.
5. Железняк Н. Ч. Физкультура для школьников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дополнительного образования. – Мозырь: Белый Ветер, 2015 г.
6. Ковалько В. И. Школа физкультминутки. – М.: ВАКО, 2009 г.
7. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2013 -116 с.
8. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ. – М., 2005.-224с.
9. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2017 – 404с.

### Для учащихся:

1. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация //Практика административной работы в школе. – 2016.-№8.-С.28.
2. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод.
3. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко:Академия Холдинг, 2011.-224 с.:
4. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Советский спорт, 2017г.

### *Информационно-справочные, поисковые системы, интернет источники:*

- 1Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
- 2Сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», (<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>);
- 3 Научный портал <http://www.teoriya.ru>;
- 4Сайт Библиотеки международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>
- 5Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРПК/>
- 7Официальный сайт журнала «Лыжный спорт» <http://www.skisport.ru/>
- 8Сайт федерации лыжных гонок России <http://www.flgr.ru/>
- 9RusAthletics - Легкая атлетика России <http://www.rusathletics.com>

10 Московский региональный центр развития IAAF <http://www.iaaf-rdc.ru/index.php/ru/>

11. Интересные ресурсы, посвященные легкой атлетике, тренировкам, известным спортсменам. <http://www.rusathletics.com/nav/>

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. Продолжительность учебного года – 36 недель
2. Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа

### Первый год обучения

№			Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
				всего	теория	практика	
			<b>Раздел 1. Теоретические знания</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	
1-2	сентябрь/1	Просмотр и обсуждение видеоматериалов	1.1.-1.2. Техника безопасности. Места занятий, оборудование, Инвентарь.	2	2		Собеседование
3-4		Просмотр и обсуждение видеоматериалов	1.3.-1.4. Физическая культура и спорт в России	2	2		Собеседование
5-6		Круглый стол «Что я знаю о лёгкой атлетике»	1.5.-1.6. Лёгкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.	2		2	Наблюдение.

7-8	сентябрь/2	Просмотр и обсуждение видеоматериалов	1.7. – 1.8. Основы легкой атлетики. Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений.	2	2		Собеседование
9-10		Просмотр и обсуждение видеоматериалов	1.9.-1.10. Взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований.	2	2		Собеседование
11-12		Просмотр и обсуждение видеоматериалов	1.11.-1.12. Закаливание и здоровье. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани.	2	2		Собеседование
13-14	сентябрь/3	Игра	1.13.-1.14. Личная гигиена спортсмена. Оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах	2		2	Игра
15-16		Просмотр и обсуждение видеоматериалов	1.15.-1.16. Важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов. Индивидуальный план, дневник	2	2		Собеседование
17-18		Тренировочное занятие	1.17.-1.18.Разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях	2		2	Наблюдение

19-22	сент/4	Комбинированное занятие	1.19.-1.22. Инструкторская и судейская практика	4	2	2	Наблюдение
			<b>Раздел 2. Общefизическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	
23-26	сент-октябрь/4-5	Комбинированное занятие	2.1. – 2.4. Гимнастические упражнения. Упражнения со снарядами: (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.)	4	2	2	Наблюдение
27-28	октябрь/5	Комбинированное занятие	2.5.-2.6. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.)	2	2	2	Наблюдение
29-30		Тренировочное занятие	2.7.-2.8. Упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи).	2		2	Наблюдение
31-34	октябрь/6	Тренировочное занятие	2.9.-2.12. Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат».	4		2	Наблюдение
35-40	ок/6-7	Комбинированное занятие	2.13-2.18. Легкоатлетические упражнения	6	2	4	Наблюдение

41-42		Тренировочное занятие	2.19.-2.20. Подвижные спортивные игры	2		2	Наблюдение
43-44	октябрь/8	Эстафета	2.21.-2.22. Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов.	2		2	Выполнение нормативов
45-46		Эстафета	2.23.-2.24. Комбинированные эстафеты.	2		2	Выполнение нормативов
			<b>Раздел 3. Бег на</b>	<b>56</b>	<b>18</b>	<b>38</b>	
47-52	окт-ноя/8-9	Комбинированное занятие	3.1.-3.6. Бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции.	6	2	4	Выполнение нормативов
53-58	ноябрь/9-10	Комбинированное занятие	3.7.-3.12. Беговые упражнения, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях.	6	2	4	Выполнение нормативов
59-64	ноя/10-11	Комбинированное занятие	3.13.-3.18. Прыжковые упражнения.	6	2	4	Наблюдение
65-72	ноя/11-12	Комбинированное занятие	3.19.-3.26. Стартовые упражнения.	8	4	4	Наблюдение
73-78	дек/13	Комбинированное занятие	3.27.-3.32. Специальные беговые упражнения.	6	2	4	Наблюдение
79-84	дек/14	Комбинированное занятие	3.33.-3.38. Упражнения с отягощениями и на тренажерах.	6	2	4	Наблюдение
85-90	дек/15	Эстафета	3.39.- 3.44. Эстафеты, старт и стартовые упражнения.	6	2	4	Выполнение нормативов

91-102	дек-ян/ 16-17	Комбинированное занятие	3.45.-3.56. Подвижные и спортивные игры.	12	2	10	Наблюдение
			<b>Раздел 4. Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>58</b>	<b>10</b>	<b>48</b>	
103-116	январь/фев/ 18-20	Комбинированное занятие	4.1.-4.14. Спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, др.)	14	2	12	Игра
117-124	февр./ 20-21	Комбинированное занятие	4.15.-4.22. Бег на средних и длинных отрезках. Кросс	8	2	6	Соревнование
125-126	фев 21	Практическое занятие	4.23.-4.24. Групповой бег с высокого старта	2		2	Наблюдение
127-128	февраль/ 22	Практическое занятие	4.25.-4.26. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта.	2		2	Наблюдение
129-130		Практическое занятие	4.27.-4.28. Бег на отрезках 60 –120 метров с переключением на финишное ускорение	2		2	Выполнение нормативов
131-144	фев-март/ 22-24	Комбинированное занятие	4.29.-4.42. Различные прыжковые упражнения	14	2	12	Наблюдение
145-154	март/25-26	Комбинированное занятие	4.43.-4.52. Комплексы упражнений. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице.	10	4	6	Наблюдение

155-156	март/26	Практическое занятие	4.53.-4.54. Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег).	2		2	Наблюдение
157-158	март/27	Практическое занятие	4.55.-4.56. Пешие прогулки.	2		2	Наблюдение
159-160		Практическое занятие	4.57.-4.58. Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке.	2		2	Наблюдение
			<b>Раздел 5. Спортивная ходьба</b>	<b>56</b>	<b>12</b>	<b>44</b>	
161-176	март-апр/27-30	Комбинированное занятие	5.1.-5.16. Спортивная ходьба на отрезках Специальные упражнения	16	4	12	Наблюдение
177-190	апрель/30-32	Комбинированное занятие	5.17.-5.30. Ходьба в переменном темпе на отрезках. Спортивная ходьба в чередовании с бегом.	14	2	12	Наблюдение
191-206	апр-май/32-35	Комбинированное занятие	5.31.-5.46. Специальные беговые упражнения	16	4	12	Наблюдение
207-210	май/35	Комбинированное занятие	5.47.-5.50. Спортивные игры. Баскетбол.	4	2	2	Наблюдение
211-212	май/36	Практическое занятие	5.51.-5.52. Спортивные игры. Футбол.	2		2	Игра
213-214		Практическое занятие	5.53.-5.54. Спортивные игры. Ручной мяч.	2		2	Игра
215-216		Практическое занятие	5.55.-5.56. Спортивные игры. Лёгкая атлетика	2		2	Игра
			<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>64</b>	<b>152</b>	

## **Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» реализуется в условиях общеобразовательной школы. Программа рассчитана на детей 7-11 лет. Обучающиеся научатся выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств, овладеют техникой базовых упражнений легкой атлетики, укрепят свое физическое здоровье, приобретут интерес к систематическим занятиям спортом, выработают настойчивость и самодисциплину, получают соревновательный опыт, улучшат свои показатели физического развития, приобретут волю, смелость, решительность, необходимые спортсмену психологические качества, интерес к занятиям спортом. Для подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, кроме внутренних соревнований, обучающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских, областных соревнованиях. **Форма занятий – групповая (тренировка), очная.** Организация занятий осуществляется на основе индивидуально-дифференцированного, личностно-ориентированного подходов. **Срок реализации – 2 года.**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141514900147118237364352380878080503098084945419

Владелец Каюмова Анна Александровна

Действителен с 24.09.2024 по 24.09.2025

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830118

Владелец Каюмова Анна Александровна

Действителен с 07.11.2025 по 07.11.2026