

**Комитет по образованию администрации муниципального образования
Всеволожского муниципального района Ленинградской области**

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Кудровский ЦО № 1»**

Принята на заседании
Методического совета
от «29» августа 2025 г.
Протокол № 1

Утверждена
приказом от «29» августа 2025года
№ 373/01-11

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Легкая атлетика»

(уровень стартовый)

Направленность: физкультурно-
спортивная
Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации программы: 1 год (72
часа)

Автор-составитель:
Колижук Евгения Андреевна,
педагог дополнительного образования

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

2. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

3. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);

5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);

6. СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

7. Устава школы;

8. Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО № 1».

1.2. Уровень программы – *стартовый*.

1.3. Актуальность программы.

В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия в секции легкой атлетики позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны, благодаря разнообразию ее 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. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебнотренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-

тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

В группах занимаются дети с разным уровнем развития. Все учащиеся распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки. Количественный состав до 20 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Набор в группу детей более старшего возраста предполагает увеличение физической нагрузки.

Педагогическая целесообразность. Заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

1.4. Цель программы - укрепление здоровья и повышение уровня физического развития детей, создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по легкой атлетике.

1.5. Задачи программы.

Образовательные

- сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- расширить функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.6. Учащиеся, для которых программа актуальна. Обучающиеся, в возрасте 7-14 лет.

Зачисление обучающихся в объединение проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Преимущественная направленность тренировочного процесса обучающихся определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

Количество обучающихся в группе: до 20 человек.

1.7. Формы и режим занятий.

Форма проведения занятий – аудиторные или внеаудиторные;

Форма организации деятельности: групповая или индивидуально-групповая.

Форма обучения: очная.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу.

1.8. Срок реализации программы.

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72.

1.9. Планируемые результаты.

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

Знать:

1. Основы знаний о здоровом образе жизни;
2. Основные инструкции по технике безопасности поведения на тренировках и занятиях;
3. Правила личной гигиены, профилактики травматизма;
4. Основные виды легкой атлетики, их особенности, знаменитых российских спортсменов;
5. Правила проведения подвижных игр;
6. Правила проведения спортивных соревнований по легкой атлетике.

Уметь:

1. Технически грамотно выполнять действия видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания);

2. Пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортом;

3. Проводить разминку в легкой атлетике;

4. Организовать проведение подвижных игр;

Развить качества личности:

1. Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

2. Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.

3. Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

4. Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

5. Выполнять бег 30 м на время.

6. Выполнять прыжок в длину с места.

7. Выполнять кросс без учета времени.

8. Выполнять поднимание туловища за 30 сек.

9. Выполнять челночный бег 3 по 10м.

Главным результатом реализации программы является освоение технологической компетенции, которые могут быть сформированы и развиты в результате занятий по программе: личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретет обучающиеся по итогам освоения программы.

Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы

2.1. Формы контроля.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля: вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам; итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Формы итогового оценивания:

1. контрольные занятия;

2. тесты;

3. наблюдение;

4. контрольные нормативы;

5. игры;

6. соревнования;

7. анкетирование.

2.2. Средства контроля.

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по легкой атлетике в период обучения.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы.

Итоговая аттестация - форма оценки теоретических знаний, выполнение контрольных нормативов обучающегося, полностью завершившего обучение.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач.

Для спортивно- оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер. Нормативы, представленные в таблице являются ориентиром на нормативы федерального стандарта, оценка отлично является показателем соответствия, предъявляемым требованиям на зачисление в группы начальной подготовки предпрофессиональной программы.

Раздел 3. Содержание программы

Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы текущего контроля, аттестации по разделам
1.	Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	Беседа, Анкетирование, тестирование
2.	Раздел 2. Легкоатлетические упражнения.	18	3	15	Наблюдение, контрольные нормативы
3.	Раздел 3. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	22	4	18	Наблюдение, контрольные занятия.
4.	Раздел 4. Общая физическая и специальная подготовка.	23	3	20	Наблюдение, контрольные занятия.
5.	Раздел 5. Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	7	-	7	Тестирование, игры, соревнования.
	Итого	Общее кол-во часов в год 72	Общее кол-во часов, отведенных на теоретические занятия, в год 11	Общее кол-во часов, отведенных на практические занятия, в год 61	

Содержание учебно-тематического плана обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (2 часа).

Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Раздел 2. Ходьба с различным положением рук, ног, туловища с изменением направления и темпа (18 часов).

Бег на короткие дистанции от 10 м до 30 м.

Бег из высокого старта и различных исходных положений.

Бег на развитие выносливости до 6 минут.

Челночный бег: 2 – 4 x 9 м и др.

Бег через различные препятствия, бег с барьерами до 40 см высотой.

Прыжки в длину «согнув ноги» с 3-5 беговых шагов, с полного разбега. Элементы техники приземления и отталкивания – общие понятия.

Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагиванием», «на взлет». Общие понятия о технике отталкивание.

Прыжковые комплексы на гимнастических скамейках, однократные и многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и на двух ногах.

Метание мяча с места, с 1-3 шагов, на меткость, в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность

Раздел 3. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы (22 часа).

Ходьба. Обычная, в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег. Свободный по прямой и повороту. Специальные беговые упражнения. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Раздел 4. Общая физическая и специальная подготовка (23 часа).

Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Упражнения с большими и малыми мячами. Прыжки на скакалке на месте и в движении. Упражнения с набивными мячами.

Раздел 5. Контрольные упражнения, эстафеты и спортивные соревнования (7 часов).

Согласно плану спортивных мероприятий.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Основной формой занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический.

Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

В самом начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Требования к помещению для занятий:

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.

Спортивный инвентарь:

1. Набивные мячи – 1 кг – 6 шт., 2 кг – 5 шт.
2. Секундомер – 1 шт.
3. Эстафетные палочки – 10 шт.
4. Мячи для метания – 15 шт.
5. Скакалки – 15 шт.
6. Стойки – 10 шт.
7. Гимнастические маты - 4 шт.
8. Гимнастическая стенка – 2шт.
9. Перекладина - 2 шт.
10. Конусы – 10шт.
11. Рулетка - 1 шт.
12. Гимнастическая резина -2 шт.
13. Мячи резиновые – 5шт.
14. Аптечка – 1 шт.

4.3. Кадровое обеспечение программы

Программа «Легкая атлетика» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

4.4. Учебно-информационное обеспечение программы

1. В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Брауэр, В.Б. Зеличенко. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003 год.
2. В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. 2009г.
3. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика(многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
4. В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
5. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
6. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
7. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
8. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
9. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
10. В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004.
11. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика(многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
12. В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
13. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
14. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
15. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
16. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004

17. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004