

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа №2»**

Принято на заседании
педагогического совета
МАОУ «ООШ №2»
протокол №1
от «29» августа 2025 г.



Утверждено:
Директор МАОУ «ООШ №2»
Е.А. Субботина / Субботина Е.А.
приказ № 332 от «29» августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая рабочая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»**

Возраст обучающихся 11-18 лет.
Срок реализации 1 год

Авторы-составители:
Волкова Екатерина Германовна,
педагог дополнительного образования

г. Верхотурье

2025

Основные характеристики

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **физкультурно-спортивная**.

Актуальность программы Легкая атлетика - 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 детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. 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. 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.

Основанием для проектирования и реализации данной общеразвивающей программы служит перечень следующих нормативных правовых актов и государственных программных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Федеральный закон от «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», 2011г.;
3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;
4. Распоряжение правительства РФ от 04.09. 2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996- р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Распоряжение Правительства Свердловской области № 646-РП от 26.10.2018 «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей.

Отличительная особенность программы состоит в том, что данная программа направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и

моральных качеств ребенка. В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса является спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий. По мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям. Большое внимание уделяется воспитательному аспекту в плане умений и необходимости применения полученных знаний.

Адресат общеразвивающей программы Программа предназначена для юношей и девушек 11-18 лет, желающих заниматься легкой атлетикой, имеющих медицинский допуск к занятиям.

Режим занятий — периодичность и продолжительность занятий.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин, Перерыв между учебными занятиями — 10 минут.

Общее количество часов в неделю — 4,5 часа.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Объем: 162 часа

Срок освоения: 1 учебный год

Особенности организации образовательного процесса.

Модель реализации общеобразовательной программы – традиционная.

Перечень форм обучения: Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся, подвижные игры, эстафеты.

Перечень видов занятий. Программа предусматривает теоретические и практические занятия:

1. теоретические (беседы, доклады, информационные занятия, презентации, видеопросмотры).

2. практические (спортивные игры, мастер-класс)

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы. Контроль освоения программы детьми будет осуществляться в следующих формах: опрос, беседа, сдача нормативов, визуальный контроль, соревнование.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательном учреждении через систематические занятия легкой атлетикой; вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать комплексное представление о легкой атлетике;
- изучить основы техники бега, прыжков и метания, правил соревнований;
- обучить умению расслаблять мышцы.

Развивающие:

- сформировать необходимые волевые, скоростно-силовые качества необходимые для занятий легкой атлетикой;
- сформировать у детей стремление к самостоятельности, самодисциплине
- способствовать развитию мотивации готовности учащихся к выбору направления профессионального образования.

Воспитательные:

- содействовать физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности;
- воспитывать активное отношение к собственному здоровью, дисциплинированность, трудолюбие, плодотворное общение со сверстниками и взрослыми, умение работать в коллективе.

Группы формируются с учетом интересов и потребностей учащихся, что выявляется после предварительного собеседования. Программа основывается на возрастных и индивидуальных особенностях детей, большое внимание уделяется психологическому и эмоциональному состоянию каждого ребенка.

Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводная часть	2	2		
1.1	Введение в дополнительную общеразвивающую программу «Легкая атлетика». Техника безопасности	2	2		беседа
2.	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	8	4	4	
2.1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.	2	1	1	диагностика
2.2	История развития легкой атлетики	2	2		опрос
2.3	Техника легкоатлетических видов спорта	4	1	3	диагностика
3.	Общая физическая подготовка	60	6	54	
3.1	Развитие силовых способностей	20	2	18	диагностика
3.2	Развитие скоростно-силовых способностей	20	2	18	диагностика
3.3	ОФП	20	2	18	диагностика
4.	Технико-тактическая подготовка	58	12	46	
4.1	Прыжки в высоту	10	4	6	диагностика
4.2	Прыжки в длину	22	4	18	диагностика

4.3	Техники бега	26	4	22	диагностика
5.	Восстановительные мероприятия	10	4	6	
5.1	Рекомендации по восстановлению .	10		10	беседа
6.	Соревнования	20	2	18	
6.1	Правила проведения соревнований	2	2		беседа
6.2	Участие в соревнованиях	18		18	Тесты, итоговые соревнования
7.	Контрольно-оценочные испытания	3	1	2	Тесты, итоговые соревнования
8.	Итоговое занятие	1		1	беседа
Всего часов:		162	49	113	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Вводная часть

Тема 1.1 Введение в дополнительную общеразвивающую программу «Легкая атлетика».

Теория Цели и задачи работы объединения «Легкая атлетика». Техника безопасности.

Раздел 2. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Тема 2.1 Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.

Теория Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Практика Комплекс упражнений ОФП.

Тема 2.2 История развития легкой атлетики

Теория История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.

Практика Просмотр видеороликов о истории легкой атлетики.

Тема 2.3 Техника легкоатлетических видов спорта

Теория Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость).

Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.

Практика Анализ техники ходьбы и бега. Прыжки в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Тема 3.1 Развитие силовых способностей

Теория Средства общей физической подготовки. подтягивания, отжимания в упоре, лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

Практика Выполнение упражнений для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи, спортивные тренажеры).

Тема 3.2 Развитие скоростно-силовых способностей

Теория Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки).

Практика. Упражнения на выносливость, на развитие скоростных качеств. Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения.

Тема 3.3 ОФП

Практика Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков,

метания, кувыроков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта. Футбол, регби.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка

Тема 4.1 Прыжки в высоту

Теория Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и росто-весовой индекс. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.

Практика Отработка техники прыжка «согнув ноги». Отработка техники прыжка «перешагивание».

Тема 4.2 Прыжки в длину

Теория Понятие об отталкивании в прыжках. Механизм отталкивания. Сравнительный

анализ отдельных фаз прыжка. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись». Техника прыжка в длину с разбега. Сочетания разбега с отталкиванием. Техника полетной фазы. Группировки и приземления.

Практика Отработка техники прыжка способом «прогнувшись». Отработка техники прыжка в длину с разбега. Отработка техники Сочетания разбега с отталкиванием. Техника полетной фазы. Группировки и приземления.

Тема 4.2 Техники бега

Теория Движения ног и таза, работа рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег. Спринтерский бег. Техника высокого старта, стартовый разгон. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Низкий старт (варианты низкого старта). Техника финиширования.

Техника бега по повороту. Техники бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Спринтерский бег. Эстафетный бег.

Практика Челночный бег 3*10 м. Кроссовая подготовка. Пробные бег. Подвижная игра. Пробные бег с высокого старта, низкого старта, установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд старты без сигнала и по сигналу. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Подвижная игра. Эстафета 4 по 100.

Раздел 5. Восстановительные мероприятия

Тема 5.1 Рекомендации по восстановлению

Практика. Прогулка на свежем воздухе в парке. Лыжные прогулки.

Раздел 6. Соревнования

Тема 6.1 Правила соревнований

Теория. Виды соревнований. Место для соревнований. Измерительная техника (секундомером, инвентарем)

Практика. Посещение соревнований. Участие в соревнованиях.

Раздел 7. Контрольные испытания.

Теория. Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практика. Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц-опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

Раздел 8. Итоговое занятие.

Теория. подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения.

Практика. показательные игры для родителей, администрации.

Планируемые результаты

У учащихся, освоивших дополнительную общеразвивающую программу «Легкая атлетика», будут сформированы следующие результаты:

Личностные, включающие готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности; готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений.

У учащихся будут сформированы: нравственные чувства, ответственное отношение к собственным поступкам; коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве; ценности здорового и безопасного образа жизни.

Предметные, включающие освоенный обучающимися в ходе изучения данной программы опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систем основополагающих элементов научного знания лежащих в основе современной научной картины мира. Предметные результаты сгруппированы по предметным областям. Они формируются в терминах «выпускник научится...», что является группой обязательных требований, и «выпускник получит возможность научиться...».

Метапредметные результаты – являются сформированными.

Универсальные действия, формируемые у учащихся в ходе реализации данной программы:

Личностные: умение оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений, в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки; объяснять своё отношение к

содержанию с позиции общечеловеческих нравственных ценностей; личностное, профессиональное, жизненное самоопределение.

Регулятивные: умение осуществлять «самонаблюдение», выстраивать процессы самокоррекции, саморазвития; самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать

Познавательные: умение самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала;

Коммуникативные: умение работать в команде, организовывать деловое и эмоциональное взаимодействие, решать коммуникативные проблемы; уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций; выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи); отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

2. Организационно – педагогические условия

Календарный учебный график на 2022/2023 учебный год

№п\п.	Основные характеристики образовательного процесса	Даты
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	108
3	Количество часов в неделю	4.5
4	Количество часов	162
5	Недель в I полугодии	15
6	Недель в II полугодии	21
7	Начало занятий	16.09.22
8	Каникулы	31.12.22-09.01.23
9	Выходные дни	04.11.22, 23.02.23, 08.03.23, 01.05.23, 09.05.23
10	Окончание учебного года	31.05.23

3. Условия реализации программы

Материально- техническое оснащение

№ п/п	Оборудование	Количество
1	Мяч футбольный	1
2	Мяч волейбольный	1
3	Мяч баскетбольный	1
4	Гимнастическая скакалка	15
5	Скамья гимнастическая	3
6	Лестница гимнастическая	5
7	Гантели	6
8	Спортивный зал	1

Кадровое обеспечение.

Реализация программы осуществляется учителем физической культуры и педагогом дополнительного образования Косинцевой Екатериной Германовной.

Методические материалы.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей занятия. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и

активности, позволяет педагогу в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программируемое обучение.

На первом году обучения основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит педагог, обучающиеся выполняют ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе занятия, обучающиеся близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 200м, 400 м, 600м прыжки в длину, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки

4. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Данная программа предусматривает следующие виды контроля результатов обучения:

1. Текущий контроль (осуществляется педагогом на каждом занятии):
 - проводятся беседы в форме «вопрос-ответ»;
 - анализ педагогом выполняемой работы;
 - диагностика овладения техникой выполнения упражнений.

2. Промежуточный контроль:

- осуществляется в конце первого полугодия в форме тестирования учащихся;
- после каждого изученного раздела программы предусматривается проведение устного опроса с обсуждением полученных результатов.

3. Итоговый контроль:

- по окончании обучения проводится контроль общефизической, специальной физической и технико-тактической подготовки.

4. Список литературы

Для педагогов:

1. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащегося. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011.
2. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: Книга для учащихся. – 2-е издание, доп. – М.: Просвещение, 2012
3. Федотов М., Данилова Л. Энциклопедия физической подготовки к школе. – СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС Гранд», 2012
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
5. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000

Дополнительная литература:

1. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
2. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990
3. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981

Приложение 1

Внешние признаки утомления

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение. синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное; с отдельными глубокими вдохами, сменяющееся беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при изменении направлений передвижения	Замедленное выполнение команд. Воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления: головная боль, жжение в груди, тошнота

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м	8,6-8,8	8,9-9,8	9,9-10,2	9,1-9,3	9,5-10,3	10,4-10,8
2	Бег 60м	10,2	10,8	11,4	10,3	10,8	11,5
3	Прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	135
5	Бросок н/мяча из-за головы	350	300	250	300	250	220

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
12-13 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн. Бег 3х10м	8,2-8,3	8,4-8,6	8,7-9,0	8,7-8,8	8,9-9,6	9,7-10,0
2	Бег 60м.	9,3	9,8	10,3	10,5	10,7	11,1
3	Прыжок в длину с места	190	170	150	180	160	140
4	Тройной прыжок	540-600	500-539	460-499	470-510	450-469	380-449
5	Бросок н/мяча из-за головы	410-450	370-409	340-369	360-420	340-359	300-339
6	Бег 300м.	59,0	1.04,0	1.08,0	1.01,0	1.06,0	1.12,0
7	Бег 600м	2.05,0	2.15,0	2.25,0	2.25,0	2.35,0	2.45,0