

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

Принята на заседании:  
педагогического совета  
МАОУ «ООШ №2»  
Протокол №1 от «29» августа 2025г.



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

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

Возраст обучающихся 7-10 лет.  
Срок реализации 1 год

Авторы-составители:  
Волкова Екатерина Германовна,  
педагог дополнительного образования

г.Верхотурье

2025

## **1. Основные характеристики**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет **физкультурно - спортивную направленность**. Программа предусматривает обучение детей на доступном уровне легкоатлетическим упражнениям.

**Актуальность программы** заключается в том, что легкоатлетические упражнения развивают такие качества, как выносливость, волю, трудолюбие; формируют характер, стремление к победе, к саморазвитию, самосовершенствованию, прививают желание вести здоровый образ жизни. Это на сегодняшний день, как мне кажется, является наиболее нужным и важным для подрастающего поколения, для будущих спортсменов.

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 «Санитарно-эпидемиологические 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.

**Отличительные особенности** данной дополнительной общеобразовательной программы в том, что содержание программы направлено на:

- развитие физических способностей;
- формирование специальных знаний, умений и навыков;
- развитие внимания, мышления;
- воспитание нравственных, эстетических и личностных качеств обучающихся;
- формирование психологической готовности к жизни;
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении;
- раскрытие потенциала каждого ребёнка.

Как и все другие виды спорта, лёгкая атлетика, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Первый год занятий проходит в основном в игровой деятельности, благодаря этому у учащихся начальной школы не возникнет трудностей в освоении.

На протяжении года учащимся будет предоставлена возможность участвовать в лёгкоатлетических соревнованиях.

**Адресат общеразвивающей программы.** Программа предназначена для детей 7-10 лет, желающих заниматься спортом.

**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. Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах; состав группы – постоянный; занятия групповые; виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривает лекции, беседы, практические занятия, мастер-классы, выездные занятия и соревнования.

**Перечень форм обучения:** Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в соревнованиях, 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** – создание условий для развития и спортивной, одаренной личности через занятия лёгкой атлетикой.

В процессе занятий обучающиеся получают целый комплекс полезных умений и навыков, необходимых практической деятельности, а также развивают мышление, внимание, творческое воображение, наблюдательность, строгую последовательность своих действий. Используется принцип доступности, последовательности и системности изложения материала.

### **Задачи:**

**Образовательные** – познакомить с историей лёгкой атлетики, обучить основным спортивным приемам и правилам, дать воспитанникам теоретические и практические знания по лёгкой атлетике, познакомить с правилами проведения на соревнованиях и турнирного поведения, научить детей навыкам самостоятельной работы над своими ошибками, умению делать выводы и ставить задачи на будущее, помочь овладеть приёмами тактики бега на короткие и средние дистанции;

**Личностные** – прививать навыки самодисциплины, воспитать целеустремленность, самообладание, бережное отношение ко времени, воспитывать уважение к сопернику, самодисциплину, умение владеть собой и добиваться цели, заложить идеи развития у учащихся собственной активности, целеполагания, личной ответственности.

**Метапредметные** – развивать навыки групповой и индивидуальной работы, развивать внимание, качества настоящего спортсмена (волю к победе, уверенность в себе, своих возможностях и т.д.).

## **Содержание общеразвивающей программы**

Учебный план тренировочной нагрузки составлен на 36 недель с нагрузкой 4,5 часа в неделю.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж	1	1	-	беседа
2	Теоретическая подготовка	12	12	-	беседа
3	Общая физическая подготовка	60	2	58	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	30	1	29	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	30	1	29	диагностика
6	Участие в соревнованиях	24		24	соревнования
7	Контрольные испытания	4	1	3	Выполнение КПН
8	Итоговое занятие	1		1	беседа
	Итого часов за период обучения:	162	18	144	
	Итого часов в год:	162			

## Содержание учебно-тематического плана

### 1. Вводное занятие. Инструктаж.

*Теоретическая часть:* Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий легкой атлетикой. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

*Практическая часть:* Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

### 2. Теоретическая подготовка

1. *Физическая культура и спорт.* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

2. *История развития легкой атлетики.* История развития легкой атлетики в мире и нашей стране. Краткая характеристика развития и спорта в городе и республике.

3. *Требования техники безопасности при занятии легкой атлетикой.* Инструктаж по технике безопасности при занятиях. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

4. *Гигиенические знания, умения и навыки.* Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

5. *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.* Правила соревнований по легкой атлетике, нормы, требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

6. *Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.* Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

7. *Профилактика заболеваний и травматизма в спорте.* Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Травматизм в процессе занятий, профилактика травматизма.

8. *Основы спортивного питания.* Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

*Форма контроля:* беседа.

### **3. *Общая физическая подготовка.***

*Теоретическая часть:* развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

*Практическая часть:*

#### *1. Гимнастические упражнения без предметов*

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища.* Упражнения на формирование правильной осанки. Из различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.



Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

## *2. Гимнастические упражнения с предметами.*

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

## *3. Акробатические упражнения.*

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

## *4. Подвижные игры и эстафеты.*

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы».

«Борьба за мяч», «Мяч ловцу», Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### *5. Легкоатлетические упражнения.*

Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

#### *6. Спортивные игры*

Волейбол, баскетбол, футбол (по упрощенным правилам).

*Форма контроля:* диагностика.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

*Теоретическая часть:* бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м. для овладения техникой и тактикой избранного вида спорта: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

*Практическая часть:* Упражнения для развития быстроты движения, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития специальной силы, для развития ловкости.

#### **5. Техничко-тактическая подготовка.**

*Техническая подготовка*

*Теоретическая подготовка:* многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна

*Практическая подготовка:* бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег, различные варианты ходьбы.

## **6. Участие в соревнованиях**

*Теоретическая часть:* Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по легкой атлетике. Правила поведения на соревнованиях. Правильное питание перед стартами. Спортивная форма. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

*Практическая часть:* Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

*Форма контроля:* соревнования

## **7. Контрольные испытания.**

*Теоретическая часть:* 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.

*Практическая часть:* выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц-опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

## **8. Итоговое занятие.**

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

*Практическая часть:* показательные игры для родителей, администрации.

*Форма контроля:* беседа.

## **Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять легкоатлетические упражнения как средство

укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении легкоатлетических упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

## **2. Организационно – педагогические условия**

### **Календарный учебный график на 2022/2023 учебный год**

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

## **3. Условия реализации программы**

### **Материально – техническое обеспечение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ООШ №2.

#### ***Спортивный инвентарь:***

Скакалка –15 шт.;

мячи - 12 шт.;

обруч – 10 шт.;

конус – 6 шт.;

скамья гимнастическая – 2 шт.;

секундомер – 1 шт.;

кольца баскетбольные – 2 шт.;

перекладины для подтягивания в висе – 2шт.;

гимнастические маты - 4 шт.

коврик гимнастический -16 шт.

баскетбольные мячи - 10 шт.

иглы для накачивания мячей – 1 шт.

теннисные мячи -5 штук;

гимнастическая стенка

### **Кадровое обеспечение.**

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

### **Методические материалы.**

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений лёгкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Учитель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, опытных легкоатлетов. Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях спортивного стадиона или спортзала. Практические навыки отрабатываются

в спортивно-массовых мероприятиях, районных и школьных соревнованиях, праздниках.

#### **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.

##### **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.

#### **5. Список литературы**

##### **Нормативные документы:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №27- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196, г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 08.09.2015 г. № 613н).
6. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Устав МАОУ «ООШ №2» Верхотурье.

#### **Литература для педагога:**

1. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
2. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
3. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
4. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
5. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика». Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам.- М. Просвещение, 2012 г.
7. «Физическая культура», Лях В.И.: Учебник для 1-4 классов - М. Просвещение, 2014 г.

#### **Литература для обучающихся:**

1. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических Федераций. Практическое руководство для организаторов занятий. М.: Терра-Спорт. Олимпия - PRESS. 2002 г.
2. Легкая атлетика. Правила соревнований 2006-2007. М.: Олимпия- PRESS. 2006 г.
3. Подготовка юных легкоатлетов. М.: Терра-Спорт. 2000 г.