

Муниципальное образование Серовский муниципальный округ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 27

Принято на заседании:
педагогического совета школы
« 26 » августа 2025 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 27
И.С. Адамович
« 26 » августа 2025 г.
Приказ № 222.5



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - оздоровительной направленности

«Лёгкая атлетика»

Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Аввакумова Ирина Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Серов, 2025

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	4
3. Содержание общеразвивающей программы.....	5
4. Планируемые результаты.....	7
5. Условия реализации программы.....	7
6. Формы аттестации контроля и оценочный материалы.....	8
7. Список литературы.....	9

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Программа (Лёгкая атлетика) соответствует нормативным правовым актам и государственным программным документам. Составлена на основании нормативно-правовых документов:

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)(далее – Концепция развития дополнительного образования детей);
- Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН» 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее - СанПиН);
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- 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».

Актуальность. Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее

массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание диска, копья, молота, толкание ядра, а также легкоатлетические многоборья. Основой лёгкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия лёгкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укрепляют здоровье детей. Популярность и массовость лёгкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простой техникой выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках и залах, но и в естественных условиях.

Отличительные особенности. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть её возможности в семье и школе, предоставляет ребёнку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами лёгкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям лёгкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Адресат – обучающиеся от 12 до 18 лет.

Объём: Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Срок освоения программы – 1 год.

Уровневость. «Стартовый уровень» предполагает использование и реализацию общедоступных физических упражнений, освоение содержания общеразвивающей программы.

Формы обучения: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей;
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о лёгкой атлетике, её истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

Образовательные:

- освоение знаний о лёгкой атлетике, её истории и современном развитии;
- освоение техники бега на короткие дистанции;

- освоение техники выполнения высокого и низкого старта;
- освоение техники выполнения прыжка в длину с разбега;
- освоение техники передачи эстафетной палочки;
- освоение техники метания;
- освоение техники эстафетного бега.

Воспитательные:

- воспитание любви к спорту;
- прививание интереса к соревнованиям;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как наивысшей социальной ценности личности;
- воспитание интереса, потребности и привычки в систематическом выполнении физических упражнений;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование адекватной самооценки личности, морального сознания, целеустремлённости, уверенности в своих силах, выдержки;
- воспитание культуры поведения, чувства такта и вежливости, чувства собственного достоинства.

Развивающие:

- развитие физических качеств (скорости, гибкости, ловкости, выносливости, скорости реакции, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной стойкости, и т.п.);
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для усовершенствования беговых, прыжковых, метательных навыков.

Виды занятий: беседа, практические занятия.

Формы подведения результатов: практические занятия, беседа.

Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	3	3	-	Тестирование
2.	Освоение техники передвижений	20	-	20	Практическое занятие
3.	Освоение техники беговых упражнений	24	-	24	Практическое занятие
4.	Освоение техники	24	-	24	Практическое

	прыжковых упражнений				занятие
5.	Освоение техники метания	20	-	20	Практическое занятие
6.	Овладение техникой барьерного бега	20	-	20	Практическое занятие
7.	Овладение тактикой бега по дистанции	20	-	20	Практическое занятие
8.	Овладение организаторскими способностями	7	1	6	Практическое занятие
	ИТОГО:	137	4	133	

Содержание учебного (тематического) плана

Введение: История возникновения и развития легкой атлетики. Современное состояние лёгкой атлетики. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке к лёгкой атлетике.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке к легкой атлетике.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Теория: Значение основных техник подготовки в легкой атлетике.

Практика: Освоение техники передвижений, беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания. Овладение техникой барьерного бега и бега по дистанции.

Теория: Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.

Практика: Развитие навыков судейства в легкой атлетике.

Теория: Подведение итогов основ лёгкой атлетики.

Практика: Принятие участия в соревнованиях – легкоатлетической эстафете.

Планируемые результаты

Метапредметные:

-расширение знаний по вопросам правил соревнований;

Личностные:

-желание заниматься тем или иным видом лёгкой атлетики;

-развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, смелости, решительности;

-интерес родителей к занятиям ребёнка в секции.

Предметные:

-стремление овладеть основами техники бега, прыжков;

-повышение уровня разносторонней физической подготовленности;

- владение техникой бега на короткие и средние дистанции;

-владение техникой бега на длинные дистанции;

Комплекс организационно- педагогических условий

Условия реализации программы:

Материально–техническое обеспечение спортивного зала соответствует нормам и требованиям.

Оснащение спортивного зала следующее:

1. Мячи для метания (5 шт.)
2. Скакалки (20 шт.)
3. Гимнастические палки (20 шт.)
4. Гимнастические маты (20 шт.)
5. Мячи набивные (метаболы) (5 шт.)
6. Шиповки (20 шт.)
7. Эстафетные палочки (10 шт.)
8. Стартовые колодки (5 шт.)
9. Хоккейная клюшка (20 шт.)
10. Гимнастическая скамейка (2 шт.)
11. Теннисные мячи (10 шт.)
12. Баскетбольные корзины (2 шт.)
13. Футбольные ворота (2 шт.)
14. Обручи (10 шт.)

Форма аттестации/контроля и оценочные материалы
Общепфизическая и специальная физическая подготовка
Эстафеты

Возрастная категория	Вид эстафеты	Дистанция
11 -12 лет	Встречная и с последовательной передачей командами	15 - 30 м. 30 - 40 м.
13 лет	С последовательной передачей командами	60 - 70 м.
14 лет	С последовательной передачей командами по прямой и по кругу	75 - 90 м.

Полосы препятствий

Бег на местности предполагает предварительное обучение детей способам бега в гору, с горы, через кусты, преодолению препятствий. Чтобы вызвать интерес у ребят в преодолении различных препятствий, лучше всего провести эстафеты по командам.

Полоса препятствий в спортивном зале содержит 8 этапов, различных по своему виду деятельности; охватывает такие виды спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика, баскетбол, хоккей. По своему содержанию подходит для детей возраста 12 – 15 лет.

Этапы № 1, 2, 3 – расположены с одной стороны, этап № 4 – у дальнего баскетбольного кольца, этапы № 5, 6, 7 – с другой стороны зала, причем № 5 и № 6 – параллельно друг другу, этап № 8 – под вторым баскетболом кольцом.

Попадания в корзину и ворота превращаются в дополнительные очки. Полоса препятствий считается выполненной, если все участники выполнили задание и последний участник финишировал, коснувшись первого. Победа присуждается команде, которая прошла полосу препятствий за наименьшее время.

Инвентарь: гимнастическая скамейка – 1 шт., гимнастический мат – 1 шт., обручи – 9 шт., баскетбольный мяч – 1 шт., баскетбольная корзина – 1 шт., стойки – 6 шт., большая коробка – 1 шт., теннисные мячи – по количеству участников, клюшка – 1 шт., мяч флорбольный – 2 шт.. ворота – 1 шт., секундомер – 1 шт.

Этап № 1: скольжение по гимнастической скамейке в положении лёжа на животе с помощью подтягивания обеими руками одновременно (до линии падения).

Этап № 2: в и.п. – лёжа, руки вверх поперёк гимнастического мата, выполнить продвижение по мату за счет переворотов туловища с живота на спину, со спины на живот (гимнастический мат в длину на средней линии).

Этап № 3: прыжки из обруча в обруч на двух ногах (обручи 9 шт. расположены в шахматном порядке на расстоянии 1 м.).

Этап № 4: бросок баскетбольного мяча в корзину, подбор мяча – вернуть его в обруч (обруч на линии штрафного броска, в нем баскетбольный мяч).

Этап № 5: (начинается с боковой линии справа) оббежать «змейкой» стойки (до линии нападения 5 стоек).

Этап № 6: бросок малого мяча в коробку (из-за линии нападения; коробка стоит на лицевой линии – начало этапа № 5; мячи разложены в обруче).

Этап № 7: со следующей линии нападения выполнить бросок мяча клюшкой по воротам (ворота стоят на лицевой линии, клюшку и мяч вернуть на исходную позицию).

Этап № 8: оббежать стойку вокруг с правой стороны и финишировать, коснувшись следующего участника (стойка расположена под баскетбольным кольцом).

Список литературы

1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. – М.: Астрель; Тверь: АСТ, 2013. – 780 с.
2. Борковский А.С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «НароднаяАсвета», 1998 г.
3. Воротилкина И. Физкультурно – познавательные технологии в начальной школе (здоровье сберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА № 2.- с 39
4. Детская лёгкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетической федерации, - М: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
5. Езушина Е.В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009г.
6. Еременко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус. 2007 г.
7. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по лёгкой атлетике «К олимпийским медалям через многоборье» Оренбург, 2014 г.
8. Кузнецов В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М; Издательство НЦЭНАС, 2006 г.
9. Легкая атлетика в школе, М., «Физкультура и спорт, 1972.

- 10.Лёгкая 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, 2003.-116с.
- 11.Мельников Е.С. Рабочая программа по лёгкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г. Бугуруслан. Бугуруслан, 2013 г.
- 12.Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапаев В.И. Лёгкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224 с.
- 13.Николаев Н.И. Школа мяча. Санкт – Петербург, «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2008 г.
- 14.Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп.лит., 2013. – 624 с.: ил.-Библиогр.: С.588-613.-Алф.указ.: С. 614-623.
- 15.Фёдорова Н.А., Физическая культура, Подвижные игры, 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2016. – 170 с.
- 16.Физическая культура и физическая подготовка: ученик под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с. 7. Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В. Физическая культура 1-2 класс. – М.: Просвещение, 2013. – 130 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097553

Владелец Адамович Ирина Сергеевна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026