

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАОУ гимназии № 99
(протокол от 28 августа 2026 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАОУ гимназии № 99
от 31 августа 2026 г. № 102-од

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Елизарова Валерия Андреевна,
педагог дополнительного образования

**Екатеринбург
2026**

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.14, п.15, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (п.2 ч.1), 58 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4);

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р)

Федеральный проект «Спорт – норма жизни» (01.01.2019 – 31.12.2024).

Направленность общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность заключается в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Реализация данной Программы в системе дополнительного образования детей позволяет не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели.

Отличительной особенностью программы является модульное построение ее содержания, позволяющее выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий.

Адресат программы

Программа «Легкая атлетика» рассчитана на обучающихся 11-13 лет. Количество обучающихся в группе от 10 до 15 человек.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Объем общеразвивающей программы – 70 часов.

Срок освоения программы – 1 год.

Программа предполагает ознакомительный «стартовый» уровень освоения программы. Предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, обучение технике ведения игры.

Перечень форм обучения: групповые.

Перечень видов занятий: учебно-тренировочные занятия (теоретические и практические).

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: соревнования.

Цель программы: возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности в формировании личности, ориентированной на общечеловеческие ценности посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями лёгкой атлетикой.

Задачи программы:

образовательные:

- обогатить знания детей об истории развития легкой атлетики ;
- формировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности;
- подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО.

развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость,
- расширять функциональные возможности организма.

воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности,
- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать нравственные и волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

2. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттес- ста- ции/контрол я
		Всего	Тео рия	Прак тика	
1.	Теоретическая подготовка	10	4	6	
1.1.	Правила техники безопасности при проведении занятий.	5	4	1	Зачет
1.2.	История рождения и развития легкой атлетики. Правила соревнований. Понятие о правах и обязанностях участников спортивных игр и состязаний.	5	4	1	Зачет
2.	Общая физическая подготовка	22	2	20	
2.1.	Строевые упражнения	3	0,3	3	Зачет
2.2.	Упражнения для развития общей выносливости.	3	0,3	3	Тестирова- ние
2.3.	Упражнения для развития быстроты.	3	0,3	3	Тестирова- ние
2.4.	Упражнения для развития гибкости	3	0,3	3	Тестирова- ние
2.5.	Упражнения для развития силы	3	0,3	3	Тестирова- ние
2.6.	Упражнения для развития координации	5	0,3	5	
3.	Подвижные игры	20	2	18	
3.1.	Игры на развитие выносливости	4	0,4	4	Зачет
3.2.	Игры на развитие быстроты	4	0,4	4	Зачет
3.3.	Игры на развитие силы	4	0,4	4	Зачет
3.4.	Игры на развитие гибкости	4	0,4	4	Зачет
3.5.	Игры на комплексное развитие координационных способностей	2	0,4	2	Зачет
4.	Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике	14	2	12	Зачет
4.1	Специальные прыжковые упражнения	3	0,5	3	Зачет
4.2	Специальные подводящие и беговые упражнения	3	0,5	3	Зачет
4.3	Специальные упражнения для метания	3	0,5	3	Зачет
4.4.	Упражнения с отягощениями	3	0,5	3	Зачет
5.	Соревнования легкой атлетике	4		4	Соревнования

6.Итого	70 часов
---------	----------

3.Содержание учебного (тематического) плана

1. Теоретическая подготовка (10 ч.)

Теория: знакомство с группой, ознакомление с программой, инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Спортивная форма для занятий лёгкой атлетикой.

Практика: ознакомление с местами проведения занятий, оборудованием и инвентарем. Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

История развития легкой атлетики в России.

Теория: роль лёгкой атлетики в спорте. Единая всероссийская спортивная классификация.

Практика: классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

2. Общая физическая подготовка (22 ч.)

Строевая подготовка.

Теория: понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Практика:

- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение в шеренге, в колонне;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- изменение скорости движения;
- переход с шага на бег, с бега на шаг;
- повороты в движении.

Упражнения для развития общей выносливости.

Теория: понятие выносливости и её разновидности. Инструктаж правильности выполнения упражнений

Практика:

- равномерный, медленный бег до 5 мин.;
- кросс по слабопересеченной местности до 1000 м;
- подвижные игры с бегом.

Упражнения для развития быстроты.

Теория: понятие быстроты. Инструктаж правильности выполнения упражнений

Практика:

- выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе;
- различные варианты эстафет с бегом на дистанции 10 – 20м.

Упражнения для развития гибкости

Теория: понятие гибкости. Инструктаж правильности выполнения упражнений.

Практика:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения (полушпагат, шпагат, мост и т.п.);
- упражнения с помощью партнера, упражнения с помощью гимнастического инвентаря и снарядов (скакалка, обруч, гимнастическая палка);
- подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.

Упражнения для развития силы

Теория: понятие силы и её разновидности. Инструктаж правильности выполнения упражнений

Практика:

- ОРУ с предметами (гантели, набивные мячи, эспандер),
- упражнения в висах на перекладине, шведской стенке, упражнения в упорах

- упражнения с преодолением собственного веса, преодоление веса и сопротивление партнера, переноска и перекладывание груза.

Упражнения для развития координации

Теория: понятия координации движений. Инструктаж правильности выполнения упражнений

Практика:

- ОРУ в движении;
- ОРУ под музыкальное сопровождение;
- ОРУ на скамейке, у шведской стенки; акробатические упражнения (перекаты, кувырки);

3. Подвижные игры (20 ч.)

Игры на развитие выносливости

Теория: Особенности современных подвижных игр.

Практика: «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Перехват мяча», «Скачки», «Сумей догнать».

Игры на развитие быстроты

Теория: Понятие быстроты. Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты рекомендуется выполнять в первую половину тренировочного занятия, причем в небольших объемах.

Практика: «Вызов номеров», «Эстафета», «Черные и белые», «Простые пятнашки», «Лови мяч», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

Игры на развитие силы.

Теория: Понятие силы. В игре не следует давать начинающим в большом объеме упражнение с около предельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъем часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

Практика: «Кто дальше», «Толкание ядра», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Удержись в кругу» «На прорыв».

Игры на развитие гибкости

Теория: Развитие физических качеств посредством подвижных игр.

Практика: «Кто быстрее передаст», « Скамейки над головой», «Мостик и кошка», «Кто быстрее».

Игры на комплексное развитие координационных способностей

Теория: Координационные способности проявляются в умении быстро перестраиваться в соответствии с меняющейся обстановкой.

Практика: «Зоркий глаз», «Падающая галка», «Только снизу», «Точная подача».

4. Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике (14 ч.)

Основные средства специальной физической подготовки.

Теория. Определение средств специальной физической подготовки.

Специальные прыжковые упражнения.

Теория: Понятия прыжковых упражнений. Инструктаж правильности выполнения упражнений

Практика:

1. Двойной, тройной прыжки с места
2. Прыжки с ноги на ногу 2х20м
3. Прыжки с ноги на ногу толкаясь вверх с продвижением на 1 стопу 2х20м
4. Прыжки «в шаге» через шаг толкаясь правой (левой) вперёд-вверх 2х25м
5. Прыжки с ноги на ногу толкаясь вверх толчковой ногой через 2 шага 2х30м
6. Подскоки на правой и левой ноге поочередно с продвижением вперёд 2х20м

Специальные подводящие и беговые упражнения.

Практика:

1. Семенящий бег 2х20м
2. Бег с захлёстыванием голени назад 2х20м
3. Бег с прямыми ногами 2х20м
4. Бег с высоким подниманием бедра 2х20м
5. Бег приставными шагами правым левым боком 2х20м

Специальные упражнения для метания

Теория: Краткий рассказ об основах техники метания мяча, правилах соревнований.

Практика:

1. Броски набивного мяча вверх вперед, снизу вверх.
2. Броски набивного мяча через голову назад.
3. Броски набивного мяча из-за головы вперед вверх.
4. Ходьба левым боком, правая нога перед левой.

5. Стоя на левой ноге, правая согнута в колене перед собой - прыжок на правую, левая прямая в направлении броска.

6. Бег левым боком, правая нога перед левой, через набивные мячи или другие препятствия.

7. Стоя в шаге, отведение мяча на два счета по разделениям.

8. Отведение мяча слитно в сочетании с броском.

9. Бег с мячом над плечом.

5. Соревнования легкой атлетике (8 ч.)

Практика:

Подготовка к соревнованиям. Проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- морально-этические и волевые качества;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- уметь организовать самостоятельные занятия легкой атлетикой, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике во дворе, в оздоровительном лагере.

5. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы

- гимнастические маты -10шт;
- гимнастическая скамья – 3шт;
- стартовые колодки -2шт,
- барьеры беговые – 10шт;
- конусы -10шт;
- обручи, скакалки – по 15шт;
- эстафетные палочки;
- мяч: волейбольный, футбольный – по 5шт;
- теннисные мячи – 10шт.;
- мячи для метания – 150г. – 10шт.,

- гимнастическая стенка – 1 шт.,
- гантели – 10 пар.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием, отсутствием ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Методические материалы

Методическое обеспечение программы направленно на формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья. Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста. Правила баскетбола.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития.

Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработанные критерии оценки.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Способы определения результативности образовательной программы

Контрольные и товарищеские игры. Первенства гимназии, города, области. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май).

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки на этапе ознакомительного уровня освоения программы

Контрольные упражнения	Девочки 11-13 лет			Мальчики 11-13 лет		
	5	4	3	5	4	3
ОФП						
Бег 30м	5,6	5,7	5,8	5,5	5,6	5,7
Прыжки в длину с	155	150	145	175	170	165

	места						
	Подтягивание/ отжимания	5	4	4	4	3	2
	Поднятие ног в висе	3	2	1	3	2	1
СФП							
	Бег 60м	10.8	11.0	11.3	10.3	10.5	10.7
	Бег 300м	1.10.0	1.12.0	1.15.0	1.03.0	1.06.0	1.10.0
	Бег 1000м	5.10.0	5.20.0	5.30.0	4.10.0	4.20.0	4.30.0

6. Список литературы

Литература для педагога

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000

2. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции.- М.:ВНИИФК,2003. - С.86-89. 3. 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

4. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005,

5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.

Литература для учащихся

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.

2. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г

3. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г.

4. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

5. 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, 2000

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165225

Владелец Селукова Татьяна Алексеевна

Действителен с 07.09.2026 по 07.09.2027