

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 30 имени С. А. Железнова»

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «31» августа 2023г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
И.о. директора МБОУ «СШ № 30  
им. С.А. Железнова»  
\_\_\_\_\_ Зарубина Е.А.  
Приказ № 315 от 31.08.2023 г.

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

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Ковредова  
Ольга Николаевна, педагог  
дополнительного образования

Смоленск  
2023

## І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «легкая атлетика» является программой «физкультурно-спортивная» направленности, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и образовательного учреждения:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года №678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устав школы.

**Актуальность программы:** данной программы заключается в том, что она позволяет повысить уровень знаний в овладении видами лёгкой атлетики. Чётко, логично и последовательно определены цели и задачи программы в целом. Эти критерии легли в основу разработки тематического планирования. Программа построена таким образом, что помогает ребёнку за минимальный промежуток времени овладеть основами техники по данному виду спорта.

Программа дополнительного образования детей направлена на:

- создание условий для развития ребенка;

- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

**Новизна программы:** Данное дополнительной общеобразовательной программы опирается на поэтапное освоения учащимися, предлагаемого курса дает возможность воспитанникам с разным уровнем восприятия учебного материала учебного материала и освоить те этапы сложности, которые соответствуют их возрастным способностям. Используется индивидуальный подход к каждому воспитаннику при помощи подбора упражнений и задания разного уровня сложности.

Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к ребенку при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого учащегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор упражнений и заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью воспитанника на занятии. Особенность данной программы заключается в использовании нетрадиционных форм работы с родителями, то есть включение их в активную совместную деятельность, а именно в участие в «Семейных легкоатлетических турнирах», мероприятиях, посвященных различным праздничным датам.

**Педагогическая целесообразность:** дополнительного образования заключается в том, что оно, дополняя возможности и потенциалы общего образования помогает:

- обеспечивать непрерывность образования;
- развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи образования;
- осуществлять воспитательные программы и программы социально-психологической адаптации ребёнка;
- проводить профориентацию.

**Отличительные особенности:** состоит в том, что данная программа практико-ориентированная, позволяет отрабатывать овладение знаниями и практическими навыками основных упражнений и техники легкоатлетического спорта.

**Адресат программы:** подростки в возрасте 11-17 лет.

**Доступность программы для различных категорий детей**

Занятия по программе доступны для детей с ОВЗидетей-инвалидов.Это возможно,так как в учреждении создана доступная образовательная среда, при проведении занятий используются здоровье сберегающие педагогические технологии.

Программа предусматривает обучение детей с выдающимися способностями. Для этих обучающихся предусмотрено участие в конкурсах, фестивалях, выставках, соревнованиях, олимпиадах различного уровня.

Программа подходит для работы с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации. При работе с этой категорией детей используется технология педагогической поддержки. Обучаться по программе имеют возможность дети из малообеспеченных семей,так как она не предусматривает приобретение дорогостоящих материалов и специального оборудования.

**Объем программы:** 36 часов.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** 1 год -36 часов из расчета 1 час в неделю по 40 минут.

**Форма организации учебного процесса:** очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Формы организации учебного процесса:**

- фронтальная
- групповая
- индивидуальная.

**Формы занятий:**

- Групповая;
- Игровая;
- Индивидуально – игровая;
- В парах;
- Индивидуальная;
- Практическая;
- Комбинированная;
- Соревновательная;

**Цель программы:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам

**Задачи:**

**образовательные:** познакомить с историей легкой атлетики, обучить основным спортивным приемам и правилам, дать воспитанникам теоретические и практические знания по легкой 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 приемами тактики бега на короткие и средние дистанции.

**развивающие:** Совершенствовать техники двигательных действий.

Повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта. - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

**воспитательные:** воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.  
воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные:**

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные:**

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные :**

- сформировавшийся стойкий интерес к занятиям легкой атлетики

- первичное становление волевых качеств, психологическая подготовка, определяющих спортивный успех .

-овладение спортивной теорией, овладение тактическими приемами .

-владеть теоретическими знаниями и навыками по организации и поведению занятий и соревнований.

### **Условия реализации программы:**

- **Спортивный зал;**
- **Гимнастические маты;**
- **Мячи для метания;**
- **Нижняя и верхняя перекладина для подтягивания;**

#### **Формы Аттестации/контроля:**

- вводный контроль в начале обучения по программе;
- промежуточный контроль осуществляется 2 раза в год;
- итоговый контроль в конце обучения по программе.

#### **Оценочные материалы**

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1.	Беговые упражнения	5		0	Опрос
2.	Прыжковые упражнения	5	0		Практическа я работа
3.	Метание малого мяча	5	0		Практическа я работа
4.	Развитие малого мяча	5	0		Практическ ая работа
5.	Развитие выносливости	5	0		Практическ ая работа
6.	Развитие скоростно – силовых способностей	6	0		Практическа я работа
7.	Знания о физической культуре	5	0		Практическ ая работа
<b>Итого:</b>		<b>36</b>			

### III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### Раздел 1. «Беговые упражнения»

Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.

Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

*Овладение техникой длительного бега* Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин. Бег 1000-3000 м.

#### Раздел 2. «Прыжковые упражнения»

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.

#### Раздел 3 «Метание малого мяча»

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в

коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (Iх1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на

дальность и заданное расстояние. Бросок набивного

мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в

направлении броска с места; то же с шага; снизу верх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

#### **Раздел 4. «Развитие выносливости»**

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

#### **Раздел 5. «Развитие скоростно-силовых способностей»**

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель ина дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

#### **Раздел 6. «Знания о физической культуре»**

Влияние л/а упр. на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упр. и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упр.; представления о темпе, скорости и объёме л/а упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила т. б. при занятиях л/а.

### **IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
1	сентябрь	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты.	Индивидуальная	1	Практическая работа



2	сентябрь	Высокий и низкий старт стартовый разгон. Развитие быстроты.	Индивидуальная	1	Практическая работа
3	сентябрь	Бег 60-100м с н/старта. Бег в равномерном темпе. Скоростно-силовые качества.	Индивидуальная	1	Практическая работа
4	сентябрь	Бег 60-100м с н/старта. Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты.	Индивидуальная	1	Практическая работа
5	октябрь	Бег на средние дистанции 300-500м Скоростно силовые качества.	Индивидуальная	1	Практическая работа
6	октябрь	Бег на средние дистанции 300-500м Скоростно силовые качества.	Индивидуальная	1	Практическая работа
7	октябрь	Бег 1000-1500м. Силовые качества.	Индивидуальная	1	Практическая работа
8	октябрь	Бег 2000м. Метание м/м в цель, гранаты	Индивидуальная	1	Практическая работа
9	ноябрь	Бег 60-100м с н/старта. Развитие координации.	Индивидуальная	1	Практическая работа
10	ноябрь	Бег 60-100м с н/старта. Прыжки в длину согнув ноги.	Индивидуальная	1	Практическая работа

11	ноябрь	Кроссовый бег 10-15-20 Скоростно силовые качества.	Индивидуальная	1	Практическая работа
12	ноябрь	Скоростно-силовые качества. Развитие координации.	Индивидуальная	1	Практическая работа
13	декабрь	Скоростно-силовые качества. Развитие координации.	Индивидуальная	1	Практическая работа
14	декабрь	эстафетный бег. Развитие быстроты. Прыжки в высоту.	Индивидуальная	1	Практическая работа
15	декабрь	эстафетный бег. Развитие быстроты. Прыжки в высоту.	Индивидуальная	1	Практическая работа
16	декабрь	Кроссовый бег 15-20-25. Скоростно-силовые качества.	Индивидуальная	1	Практическая работа
17	январь	Кроссовый бег 20-25-30. Скоростно-силовые качества.	Индивидуальная	1	Практическая работа
18	январь	Н/старт стартовый разгон. Развитие быстроты, координации.	Индивидуальная	1	Практическая работа
19	январь	Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты, координации.	Индивидуальная	1	Практическая работа
20	январь	Кроссовый бег 20-25-30. Скоростно-силовые качества.	Индивидуальная	1	Практическая работа
21	февраль	Эстафетный бег.	Индивидуальная	1	Практическая работа

		Прыжки в высоту.	ная		ая работа
22	февраль	Эстафетный бег. Развитие быстроты, координации.	Индивидуаль ная	1	Практическ ая работа
23	февраль	Н/старт стартовый разгон. Бег 60-100м. Развитие быстроты, координации.	Индивидуаль ная	1	Практическ ая работа
24	февраль	Бег 60-100м. Развитие быстроты, координации.	Индивидуаль ная	1	Практическ ая работа
25	март	Бег на средние дистанции 300-500- 600м. Прыжки в длину согнув ноги.	Индивидуаль ная	1	Практическ ая работа
26	март	Бег на длинные дистанции 1000- 2000м. Метанием/м, гранаты на дальность.	Индивидуаль ная	1	Практическ ая работа
27	март	Эстафетный бег. Метание м/м, гранаты на дальность.	Индивидуаль ная	1	Практическ ая работа
28	март	Бег 60-100м. Прыжки в длину согнув ноги.	Индивидуаль ная	1	Практическ ая работа
29	апрель	Эстафетный бег .Прыжки в длину согнув ноги	Индивидуаль ная	1	Практическ ая работа
30	апрель	Бег на средние дистанции 400-500- 800м. Метанием/м, гранаты на дальность, в цель.	Индивидуаль ная	1	Практическ ая работа

31	апрель	Бег 2000-3000м. Развитие координации.	Индивидуальная	1	Практическая работа
32	апрель	Промежуточная аттестация.	Индивидуальная	1	Тест.
33	май	Бег 600-1000м. Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	Индивидуальная	1	Практическая работа
34	май	Бег 2000-3000м Метание м/м, гранаты на дальность.	Индивидуальная	1	Практическая работа
35	май	Интервальный бег 1500м.	Индивидуальная	1	Практическая работа
36	май	Интервальный 2000м.	Индивидуальная	1	Практическая работа

## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Алгоритмы деятельности**

- 1) Вводно-подготовительная часть (построение, приветствие, сообщение задач, ОРУ)
- 2) Основная часть (Бег, прыжки, метание)
- 3) Заключительная часть (Построение, подведение итогов)

## Технологии обучения

В образовательном процессе применяются следующие технологии обучения:

- здоровьесберегающие;
- личностно-ориентированного обучения;
- ИКТ-технологии;
- Информационные технологии

## VI. ЛИТЕРАТУРА

1. «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2014 г.

3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2014 г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2012 г.

5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 2012 г.

6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2012 г.

7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2014 г.

Список дополнительной литературы:

1. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2014 г

2. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2014 г.

3. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2018 г.

4. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2018 г.

5. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011 г.

## VII . ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение № 1

#### Тестирование по теме «Легкая атлетика (теоретический курс)»

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

А) «царица полей»

В) «королева спорта»

Б) «царица наук»

Г) «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

А) эстафетный бег

В) фристайл

Б) метание копья

Г) марафонский бег

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А) только один  
Б) не больше двух  
В) не больше трех  
Г) не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А) одна      Б) две      В) три      Г) четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

- А) бег      Б) прыжки в длину      В) прыжки в высоту      Г) метание молота

6. СПРИНТ – это…?

- А) судья на старте      В) бег на длинные дистанции  
Б) бег на короткие дистанции      Г) метание мяча

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

- А) лечь отдохнуть      В) выпить как можно больше воды  
Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания      Г) плотно поесть

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- А) разбег, отталкивание, полет, приземление      В) разбег, подпрыгивание, приземление  
Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление      Г) разбег, толчок, приземление

9) Назовите фазы прыжка в высоту:

- А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление  
Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление  
В) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты  
Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.  
Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.  
В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.  
Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11. Длина разбега измеряется:

- а) рулеткой  
б) ступнями +  
в) беговым шагом

12. Такое количество попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину:

- а) одна
- б) две
- в) три +
- г) четыре

13. Данный вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности». Определите, что это за вид:

- а) бег +
- б) прыжки в длину
- в) прыжки в высоту
- г) метание молота

14. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге может привести к:

- а) повышению скорости бега; +
- в) увеличению длины бегового шага;
- б) скованности всех движений бегуна;
- г) более сильному отталкиванию ногами.

15. Чрезмерный наклон туловища бегуна вперед следующим образом влияет на бег:

- а) сокращает длину бегового шага; +
- в) способствует выносу бедра вперед-вверх;
- б) увеличивает скорость бега;
- г) помогает скоординировать движения.