

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №299
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №299
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
29 августа 2025 г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

_____ Н.В. Седова

29 августа 2025 г

УТВЕРЖДЕНА

Приказом по ГБОУ лицей №299
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
от 29 августа 2025 г. № 236.1

Директор _____ М.В. Шпакова

Программа
дополнительного образования детей
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»

Возраст учащихся от 10 до 18 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Градобоев Павел Анатольевич

2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Направленность программы:

Программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная обучающимся теоретических сведений о легкой атлетике, овладение и совершенствование приемами техники и тактики различных дисциплин легкой атлетике, совершенствование навыков участия в них и организации самостоятельных занятий.

Уровень усвоения

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении легкой атлетике в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в различных дисциплинах легкой атлетике.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также программа направлена на приобретение благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки различных видов легкой атлетике, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть той или иной дисциплиной легкой атлетике. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий легкоатлет достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся 10-12 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных легкоатлетов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Возрастные особенности Возрастные особенности детей среднего школьного возраста В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на занятия зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщать знания увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, умением самостоятельно тренироваться и

осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, химией, математикой и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно – познавательной деятельности. Усвоение знаний контролируется на основе наблюдения, опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Занятия образовательно – обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углубленного разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих занятиях задается в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Особенностями целевых занятий с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части занятия; использование двух режимов нагрузки-развивающего (пульс до 160 ударов в минуту) и тренирующего (пульс свыше 160 ударов в минуту); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Учитель обеспечивает каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей.

Педагогическая целесообразность программы

заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «легкая атлетика» в школьной программе недостаточно для качественного овладения навыками и в особенности техникой той или иной дисциплины легкой атлетики. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель образовательной программы всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- освоить техники различных дисциплин легкой атлетики;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Условия реализации дополнительной образовательной программы

В группу принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом к урокам физической культуры. Группа разновозрастная.
учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 часа в неделю в год (72 ч.)

Режим занятий

Наполняемость группы: 12-15 человек.
Основная форма проведения занятий групповая.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы

Легкая атлетика

Предметные:

- понимание роли и значения легкой атлетики в формировании личностных качеств
- включении в здоровый образ жизни,
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека,
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий внеурочной деятельностью с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривание последовательности действий;
- умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания,
- умение работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- нахождение ответов на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- выполнение различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные

- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию,
- определение и высказывание простых и общих для всех людей правил поведения при сотрудничестве (этические нормы);

Формируемые компетенции

Социальные:

- умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками;
- готовность следовать правилам игры;
- готовность систематически приобретать новые знания и умения и делиться ими с другими;
- умение адекватно реагировать на мнения, позиции, отношения других занимающихся;

Коммуникативные:

- Выполнение упражнений по словесной инструкции и по инструкции предоставленной в печатном виде (примеры инструкций представлены в таблицах)
- Выполнение домашних заданий по написанию инструкций по выполнению упражнений.

Информационные:

При помощи реальных объектов (телевизор, магнитофон, телефон, факс, компьютер, принтер, модем, копир) и информационных технологий (аудио- и видеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет) формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее. Эта компетенция обеспечивает навыки деятельности ученика с информацией, содержащейся в учебных предметах образовательных областях, а также в окружающем мире.

Личностные:

- включение в общение и взаимодействие со сверстниками;
- управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства

Учебно-познавательные:

- учебные достижения
- интеллектуальные задания;
- умение учиться и оперировать знаниями.

Учебный план

Общекультурный уровень

№	Название разделов; тем.	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	-
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	32	-	32
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	32	-	32
	ИТОГО	72	6	64

Содержание программы

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Ожидаемые результаты

К концу обучения занимающиеся:

Будут знать: основные правила легкой атлетики.

Будут уметь: технически правильно выполнять различные виды легкой атлетики
Овладеют: навыками необходимыми для дальнейшего совершенствования техники,
овладеют тактическими знаниями различных дисциплин легкой атлетики

Календарный учебный график

Уровень	Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Обще-культурный	1	1.09.25	25.05.26	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №299 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
ГБОУ Лицей №299
Фрунзенского района
протокол №
от «» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Лицей №299
Фрунзенского района

М.В.Шпакова
Приказ №421 от
«»2025г.

Рабочая программа 1-го года обучения
к дополнительной общеразвивающей программе
«Легкая атлетика»

Возраст учащихся от 10 до 18 лет.
Срок освоения 1 год

Разработчик:
Градобоев Павел Анатольевич
педагог дополнительного образования

Задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям по легкой атлетике;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;

Воспитательные::

- воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся;
- формирование взаимопонимания и бесконфликтности в общении.
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Контрольно-оценочные нормативы

	Мальчики -3	Мальчики -4	Мальчики -5	Девочки - 3	Девочки - 4	Девочки - 5
Челночный бег	9,9	9,3	8,5	10,3	9,9	9,1

3x10						
Бег 60м	11,4	11	10	12	11,5	10,5
Бег 1000м	6:20	5:45	4:45	6:45	6:25	5:35
Тройной прыжок с места	6.35	6.50	6.60	5.26	5.35	5.45
Прыжок в длину с места	135	155	170	125	140	160

Содержание программы 1 года обучения

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Общие основы легкой атлетики и ТБ. Правила и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по легкой атлетике.
2.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, карточки, набивные мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3.	Тактическая подготовка	Индивидуальная форма работы	практические занятия, тренировки.	Дидактические карточки, плакаты, видеозаписи	промежуточный отбор, соревнование
4.	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная форма работы	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия,	Литература, кинограммы, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты	Зачет, тестирование, промежуточный тест.

			тренировки, наглядный показ педагогом.		
5.	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, промежуточный тест, соревнование
6.	Контрольно-оценочные нормативы	Индивидуальная, коллективно-групповая.	Практические занятия.	Терминология.	Тест, соревнования.
7.	Соревнования	Коллективно-групповая	Словесный.	Терминология, жестикуляция, схемы.	Протоколы.

Ожидаемые результаты

К концу обучения занимающиеся:

Будут знать: основные правила легкой атлетики.

Будут уметь: технически правильно выполнять различные виды легкой атлетики

Овладеют: навыками необходимыми для дальнейшего совершенствования техники, овладеют тактическими знаниями различных дисциплин легкой атлетики

Календарно-тематическое планирование

Раздел/ № занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Планируемые даты	Фактические даты
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	2		
2.	Лёгкоатлетическая разминка.	2		
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	2		
4.	Повторный бег.	2		
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	2		
6.	Развитие гибкости	2		
7.	Бег «под гору», «на гору»	2		

8.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	2		
9.	Техника метания мяча	2		
10.	Техника эстафетного бега 4х40м	2		
11.	Метания мяча на дальность	2		
12.	Техника спортивной ходьбы	2		
13.	ОФП – подвижные игры	2		
14.	Специальные беговые упражнения	2		
15.	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	2		
16.	Бег на средние дистанции 300-500 м.	2		
17.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	2		
18.	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	2		
19.	Гигиена спортсмена и закаливание.	2		
20.	Повторный бег 2х60 м.	2		
21.	Равномерный бег 1000-1200 м.	2		
22.	Технике эстафетного бега	2		
23.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2		
24.	Кроссовая подготовка	2		
25.	Круговая тренировка	2		
26.	Бег на средние дистанции 300-500м	2		
27.	Подвижные игры и эстафеты	2		
28.	Экспресс-тесты	2		
29.	История развития легкоатлетического спорта.	2		
30.	Развитие координации	2		
31.	Спортивная ходьба	2		
32.	ОФП – подтягивания	2		
33.	Низкий старт, стартовый разбег	2		
34.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2		
35.	Кроссовая подготовка	2		
36.	Бег 500м	2		

Список литературы, используемый при составлении программы:

1. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
2. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
3. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
5. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006..

Список литературы для детей и родителей:

1. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.

2. Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.
3. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

Материально – техническое оснащение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал и школьный стадион ОУ

Спортивный инвентарь и оборудование:

Эстафетные палочки – 2 штуки;
набивные мячи - на каждого обучающегося;
перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
яма для прыжков в длину;
теннисные мячи -10-15 штук;
татами;
гимнастические скамейки – 3-5 штук;
гимнастическая стенка – 6 пролетов.