

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №
505 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ гимназия № 505)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 505
Санкт-Петербурга
(протокол от 29.08.2025 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБОУ гимназии № 505
Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 № 263 - од

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Лёгкая атлетика»**

**Возраст учащихся: 11-18 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор – составитель:
учитель физической культуры
Шулик И.Н.

СОГЛАСОВАНА
Заведующий ОДОД
Кузнецов С.В.
18.06.2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ гимназии № 505 Санкт-Петербурга.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Легкая атлетика» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам легкой атлетики также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Основные характеристики программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: Программа адресована обучающимся 11-18 лет.

Актуальность программы: Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей. Данная программа позволяет создать условия для самореализации личности ребёнка, выявить и развить спортивные способности. Программа «легкая атлетика» построена с учётом специфики работы с детьми школьного возраста. Занятия вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию, аккуратность, усидчивость.

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде. По программе могут заниматься дети с разным уровнем подготовленности.

Упражнения и игры при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения программы: 1 год 72 часа.

Цель программы: Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи:

Обучающие:

- обучение обучающихся базовым техническим действиям (низкий и высокий старт, прыжок в длину и высоту с разбега, эстафетный бег, толкание ядра);
- обучение обучающихся базовым тактическим действиям;
- обучение базовым теоретическим сведениям по легкой атлетике.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья обучающихся, за счет активизации деятельности систем организма;
- способствовать приобретению обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитию аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- способствовать развитию интереса к легкой атлетике.

Воспитательные:

- формирование здорового образа жизни, мотивации к занятиям легкой атлетикой;
- формирование коммуникативных способностей;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности;
- формирование морально-этических и волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание силы воли, стремление к победе;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

Личностными результатами изучения является формирование следующих умений:

- проявлять желание учиться;
- соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале на занятиях;
- научиться выполнять технические элементы видов легкой атлетики;
- развивать волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу;
- признавать собственные ошибки.

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

- определять план выполнения заданий на занятиях под руководством педагога;
- оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения;
- наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Предметные результаты:

- описывать технику выполнения упражнений;
- выделять основные ошибки техники выполнения упражнений;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий;
- давать определения тем или иным действиям.

К концу обучения обучающиеся должны знать:

- название видов легкой атлетики;
- базовые тактические действия;
- основные правила проведения соревнований по видам легкой атлетике: прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», бег на короткие и средние дистанции.
- правила безопасности поведения в спортивном зале.

К концу обучения обучающиеся должны уметь:

- анализировать под руководством педагога технику выполнения видов легкой

атлетики;

- выполнять разминку;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять бег с низкого старта;
- соблюдать правила личной гигиены.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации (русский).

Форма обучения: очная.

Условия набора учащихся: для обучения по программе принимаются обучающиеся 11-18 лет, на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка. В группу зачисляются дети без специальной технической, физической подготовки, со справкой о физкультурной группе (1 или 2), либо допуске к спортивным занятиям.

Количество учащихся в группе: 1 год - 15 человек

Формы организации и проведения занятий.

Основной формой организации и проведения занятий является традиционное учебное занятие, а также используются и другие формы:

- беседа – проводится в начале занятий, перед началом каждой новой темы. Позволяет донести новую информацию, актуализировать имеющиеся знания;
- коллективное обсуждение – форма работы, позволяющая научить обучающихся принимать решения;
- рефлексия (повторения, закрепления знаний и выработки умений)
- комбинированное занятие;
- мастер-классы для детей.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: фронтальная (при подаче теоретического материала), групповая (при работе в малых группах), индивидуальная (при формировании практических умений)

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Возможны объединения часов для выхода на практические занятия.

Материально-техническое оснащение программы:

1. Требование к помещению: помещение спортивного зала, его оборудование

2. Технические средства:

- набивные мячи;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки;
- гимнастические маты;
- волейбольные и баскетбольные мячи.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, являющийся специалистом в области физической культуры и спорта, программы реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы техники бега и прыжков.	2	2		опрос
2	Прыжок в длину с места.	8		8	опрос, наблюдение.
3	Прыжок в длину с разбега.	8		8	опрос, наблюдение
4	Виды бега. Низкий старт.	13		13	опрос, наблюдение
5	Прыжок в высоту	8		8	опрос, наблюдение
6	Общая физическая подготовка.	15		15	опрос, наблюдение
7	Специальная физическая подготовка.	15		15	опрос, наблюдение
8	Тактическая подготовка.	2	1	1	опрос, наблюдение
9	Итоговое занятие	1		1	диагностический
Итого		72	3	69	

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБОУ
гимназии №505 Санкт-
Петербурга
от 29.08.2025 № 263 - од

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2025	25.05.2026	36	72	1 раз по 2 часа

Один учебный час 45 минут.

Рабочая программа

Задачи

Обучающие:

- овладение основами техники выполнения упражнений;
- содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.

Развивающие:

- укрепление здоровья;
- устранение недостатков физического развития;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей;

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- воспитание черт характера.

Содержание программы:

1. Основы техники бега и прыжков.

Знакомство с группой. Правила техники безопасности и личной гигиены. Ознакомление с программой обучения, демонстрация технических элементов. Основная цель данных мероприятий, это продемонстрировать обучающимся те результаты, который каждый из них сможет самостоятельно получить в процессе прохождения курса обучения, а также в обязательном порядке привить обучающимся важность соблюдения техники безопасности и поддержания личной гигиены. Вводной занятие помогает донести до обучающихся идейную составляющую кружка, показать им, что в дальнейшем они смогут совершенствовать свои навыки.

Теория. Знакомство с техническими элементами. Лекция о личной гигиене.

Лекция об основных правилах легкой атлетики.

Практика. Техника выполнений специально- беговых упражнений.

Форма контроля: входящий контроль. Опрос, наблюдение.

2. Прыжок в длину с места. Изучение исходного положения, работы рук, отталкивания, приземления. Прыжковая эстафета.

Форма контроля: текущий контроль. Опрос, наблюдение.

3. Прыжок в длину с разбега. Изучение разбега, техники отталкивания. Техника полета. Техника приземления.

Форма контроля: текущий контроль. Опрос, наблюдение.

4. Виды бега. Низкий старт. Изучение исходного положения. Техника выполнения движения.

Форма контроля: текущий контроль., наблюдение.

5. Прыжок в высоту. Изучение разбега, техники отталкивания. Техника полета. Техника приземления. Имитации.

Форма контроля: текущий контроль. Опрос, наблюдение.

6. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения с ловлей мячей разного диаметра.

Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метании.

Форма контроля: текущий контроль. Опрос, наблюдение,

7. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития прыжковой выносливости. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Прыжки на гимнастическую стенку. Прыжки через гимнастические скамейки. Прыжки со скакалкой.

Форма контроля: текущий

Упражнения для развития игровой выносливости. Подвижные игры, задания на фоне усталости.

Форма контроля: Текущий, наблюдение,

8. Тактическая подготовка. Упражнения на перемещения, упражнения с элементами соревнования.

Форма контроля: Текущий

9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. Обращается внимание на технику выполнения технических элементов, знание правил соревнований по легкой атлетике.

Форма контроля: итоговый контроль. Диагностика.

Планируемые результаты освоения программы учащимися

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по легкой атлетике;
- правила поведения в спортивном зале;
- правила гигиены и режим дня;
- правила проведения соревнований по видам легкой атлетике: прыжок в длину с разбега, бег на короткие и средние дистанции.

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- выполнять разминку;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять бег с низкого старта;
- выполнять технику прыжка в длину с места и с разбега;
- выполнять технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы

№ п/п	Тема занятия	Дата	Примечания
1	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры	1	Теория
2	История легкой атлетики. Подвижные игры	1	Теория. Практика
3	Личная гигиена при занятиях спортом. Подвижные игры	1	Практика
4	Спринт. Подвижные игры	1	Практика
5	Медленный и переменный бег, игры	1	Практика
6	Прыжок в длину с разбега. Упражнения на развитие координации.	1	Практика
7	Круговая тренировка, метание мяча. Игры	1	Практика
8	Задания скоростной направленности. Низкий старт. Мини футбол	1	Практика
9	Прыжок в длину с разбега, игры	1	Практика
10	Задания скоростной направленности, метание мяча	1	Практика
11	Задания скоростной направленности. Круговая эстафета. Игры	1	Практика
12	Специально - беговые упражнения. Круговая тренировка	1	Практика
13	Медленный бег, ускорения, эстафеты	1	Практика
14	Задания скоростной направленности, спортивные игры Низкий старт	1	Практика
15	Бег с преодолением препятствий, игра	1	Практика
16	Метание мяча. Эстафетный бег. Игра	1	Практика
17	Повторный бег, игра Упражнения с набивными мячами	1	Практика
18	Повторный бег, игра. Специально-беговые упражнения	1	Практика
19	Бег с преодолением препятствий, игра, метание мяча	1	Практика
20	Упражнения с набивными мячами. Ускорения	1	Практика
21	Упражнения на координацию и гибкость, игры	1	Практика
22	Прыжок в длину с места, игры	1	Практика
23	Повторный бег, игра Высокий старт	1	Практика
24	Низкий старт. Специально-беговые упражнения. ОРУ Игра	1	Практика
25	Эстафетный бег. ОРУ. Специально-беговые упражнения	1	Практика
26	Круговая тренировка, игра	1	Практика

27	Бег с преодолением препятствий, игра	1	Практика
28	Низкий старт Эстафетный бег	1	Практика
29	Переменный бег Баскетбол	1	Практика
30	Круговая тренировка. Низкий старт.	1	Практика
31	Барьерные упражнения Подвижные игры	1	Практика
32	Контрольные нормативы. Прыжок в высоту. Прыжок в длину с места и с разбега. ОФП	1	Практика
33	Эстафетный бег. Упражнения на координацию и гибкость	1	Практика
34	Низкий старт, прыжок в длину с места, игра	1	Практика
35	Переменный бег Прыжки через скакалку	1	Практика
36	Низкий старт, толкание ядра	1	Практика
37	Прыжок в длину с места Специально-беговые упражнения Игра	1	Практика
38	Старты из различных положений. Подвижные игры	1	Практика
39	Прыжок в высоту с разбега, игры. Прыжки через скакалку	1	Практика
40	Низкий старт Переменный бег	1	Практика
41	Упражнения с набивными мячами, прыжок в длину с места	1	Практика
42	Повторный бег, игра	1	Практика
43	Эстафетный бег Игра	1	Практика
44	Прыжки через скакалку. Силовая подготовка.	1	Практика
45	Барьерные упражнения	1	Практика
46	Эстафетный бег. ОРУ	1	Практика
47	Прыжковые упражнения Толкание ядра Игра	1	Практика
48	Метание мяча Барьерные упражнения	1	Практика
49	Прыжки через скакалку Игра	1	Практика
50	Переменный бег. Упражнения на координацию.	1	Практика
51	Барьерные упражнения	1	Практика
52	Эстафеты с предметами. Силовая подготовка.	1	Практика
53	Спринт. Прыжки в высоту и длину с разбега. Эстафета Толкание ядра.	1	Практика
54	Спринт, высокий старт Игра	1	Практика
55	Спринт. Игра. Барьерные упражнения	1	Практика

56	Бег с преодолением препятствий, игра	1	Практика
57	Повторный бег, силовая подготовка, игра	1	Практика
58	Повторный бег. Игра Прыжки на скакалке	1	Практика
59	Круговая тренировка Игра	1	Практика
60	Бег с преодолением препятствий, упражнения на гибкость, игра	1	Практика
61	Эстафеты Игра Барьерные упражнения	1	Практика
62	Переменный бег. Упражнения на гибкость. Игра	1	Практика
63	Повторный бег. Специально-беговые упражнения	1	Практика
64	Старты из различных положений Игра Упражнения с набивными мячами	1	Практика
65	Повторный бег, скоростно-силовые упражнения, игра	1	Практика
66	Метание мяча. Упражнения на координацию и гибкость. Игра	1	Практика
67	Прыжковые упражнения. Низкий старт	1	Практика
68	Повторный бег, прыжковые упражнения, игра	1	Практика
69	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Игра	1	Практика
70	Кроссовая подготовка. ОРУ Игра	1	Практика
71.	Специальные беговые упражнения .Игра	1	Практика
72	Контрольные нормативы. Бег на 30м. Бег 1000 м. Прыжок в длину с места и с разбега. Прыжок в высоту. ОФП	1	Практика Тестирование
	ИТОГО	72	

План воспитательной работы с учащимися

№ п/п	Название мероприятия	Сроки
1.	Беседа: «Техника безопасности на занятиях»	сентябрь
2.	Профилактическая беседа на тему: «Здоровый образ жизни залог успеха»	октябрь
3.	Тематическое занятие: «На пути к успеху в спортивной карьере»	ноябрь
4.	Профилактическая беседа на тему: «Как спорт влияет на организм»	декабрь
5.	Тематическое занятие: «От простого к сложному»	апрель

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки
1.	Родительское собрание: Условия и режим работы. Планы мероприятий на 1 полугодие	сентябрь
2.	Информирование о деятельности: «Ярмарка вакансий» - презентация спортивного объединения	сентябрь
3.	Индивидуальное консультирование родителей	в течение года
4.	Родительское собрание: Итоги работы 1 полугодия Планы мероприятий на 2 полугодие	январь
6.	Открытое занятие для родителей	март-май
7.	Информирование общественности о деятельности объединения	в течение года

Оценочные и методические материалы

Формы и методы обучающего процесса

Обучение детей происходит в форме групповых занятий. Теоретический материал усваивается в процессе объяснения элементов тренировочных упражнений, разбора правильной силовой нагрузки на группы мышц. Существующая последовательность исполнения элементов тренировочных упражнений способствует усвоению профессиональной терминологии.

Приобретение практических навыков напрямую связаны с трудоспособностью детей и их физической выносливостью, что непременно учитывается при проведении занятий.

Построение занятий предполагается на основе педагогических технологий активизации деятельности учащихся путем создания проблемных ситуаций, разноуровневого и развивающего обучения, индивидуальных и групповых способов обучения.

Форма оценки результативности

Программа предусматривает использование следующих форм работы:

Фронтальной, индивидуально - самостоятельная работа с мячом (другим инвентарем) обучающихся с оказанием учителем помощи, учащимся при возникновении затруднения, не уменьшая активности учеников и содействуя выработке навыков самостоятельной работы.

Групповой - когда учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимодействия в команде во время игры, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном игровом моменте. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению задания.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Легкая атлетика»: тестирование, соревнования.

Методика и организация учебно-воспитательного процесса

Методика и организация учебно-воспитательного процесса проводится с учетом психофизических и возрастных особенностей развития ребенка.

Основными принципами обучения являются – от простого к сложному, системность, последовательность, доступность.

Обучение строится на взаимодействии видов деятельности – подражательной, познавательной, коммуникативной, ценностно-ориентированной, творческой.

Занятие должно проходить в атмосфере конструктивного взаимодействия, должен присутствовать постоянный анализ собственной деятельности, учащиеся постоянно должны получать консультации преподавателя.

Занятия должны строиться с учетом индивидуальных физических особенностей развития каждого ученика.

Различная начальная подготовленность участников кружка требует четкого дифференцированного подхода к итогам их работы. Поэтому успешная деятельность начинающих заслуживает одобрения так же, как и успехи учащихся уже имеющих навыков.

Диагностика образовательного процесса

Оценочные материалы — перечень диагностических методик и материалов, позволяющих определить уровень освоения учащимися программы, достижения детей, а

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование темы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Теоретические занятия	Традиционная внеаудиторные, дистанционное обучение	беседа, объяснение, показ, взаимоконтроль	Презентация, обучающие плакаты	Компьютер, проектор	- самоанализ; - взаимоанализ - опрос
2	Практические занятия Общие- физические упражнения. Специально-физические упражнения. Учебные игры	Фронтальная, индивидуально - самостоятельная работа. Дистанционное обучение	объяснение, показ, практическая отработка,	Учебные карточки, методический материал	спортивное оборудование, секундомер разметка	самоанализ; - задания по ходу занятия; - контрольные занятия
3	Судейство и соревнования Выполнение контрольных нормативов и соревнования	Групповая индивидуально - самостоятельная работа .	практическая отработка, объяснение,	Протоколы судейские	спортивное оборудование. екундомер	- самоанализ; -взаимоанализ - контрольные занятия
4	Итоговое занятие	Групповая	практическая отработка,	Протоколы испытаний	Судейское табло	- контрольные занятия

Информационные источники Список литературы для педагога

1. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 8-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2018.
2. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2015.
3. Двейрина О.А. развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие/СПБГАФК им П.Ф.Лесгафта.2000 - 47с.
4. Электронная поддержка курса: lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka
5. Методика тренировки в легкой атлетике : учебное пособие / Т. П. Юшкевич, В. Г. Ярошевич, В. В. Руденик [и др.]. — Минск : БГУФК, 2021. — 562 с.

Список литературы для учащихся

1. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 8-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2018.
2. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2015.