

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 188
с углублённым изучением мировой художественной культуры
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
имени Героя Советского Союза Л. Г. Белоусова**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол № 10 от 16 июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 387 от 16.06. 2026 г.

И.о. директора ГБОУ СОШ № 188

Ежкова И.Б.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

(скорректированная в 2026 г.)

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Срок освоения: 3 года

Разработчик:

Велескевич Владимир Павлович

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы.

Физкультурно-спортивная.

Представленная программа является дополнительной общеразвивающей программой, физкультурно-спортивной направленности, общекультурного уровня освоения. Она направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удастся. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Актуальность.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Цель программы.

Развитие правильных двигательных навыков ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых детям в повседневной жизни. Развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости, точности и красоты движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Задачи.

1) Образовательные.

- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.
- обучение основам техники ходьбы, бега, прыжков, метаний малого мяча, толкания ядра.
- совершенствование основ техники легкой атлетики.
- формирование навыка в организации и проведении соревнований по легкой атлетике.

2) Развивающие.

- содействие правильному физическому развитию.
- укрепление здоровья и закаливание организма.
- укрепление опорно-двигательного аппарата
- развитие быстроты, гибкости, скорости, ловкости, меткости, координации движений, силы воли.
- повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей.

3) Воспитательные.

- привитие стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой

- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений
- воспитание активной жизненной позиции
- мотивация учащихся к саморазвитию и самообразованию посредством использования различных ресурсов

Отличительные особенности программы.

Программа позволяет учесть интересы детей к занятиям легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний; обеспечить условия развития личных качеств ребёнка через восхождения к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

В структуре программы: физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Организационно-педагогические условия реализации:

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

Форма обучения: очная.

Условия реализации программы.

Программа относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Срок реализации 3 года.

Возраст детей – с 8 до 16 лет.

Количественный состав группы – 1-й год обучения не менее 15 человек; 2-й год обучения не менее 12 человек; 3-й год обучения не менее 10 человек.

Условия набора – 1 год обучения - по свободному желанию на основании меддопуска, 2 и 3 год обучения по результатам тестирования (по приведённой внизу таблице)

Условия формирования групп: одновозрастные, допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий год обучения на основе тестирования.

Режим занятий. 2 раза в неделю по 2 часа (все годы обучения).

Формы проведения занятий.

Изучение технической, тактической, общей физической и специальной физической подготовки проводятся на занятиях в спортивном зале. Теоретическая подготовка проводится в виде бесед. Обучение правилам судейства соревнований по лёгкой атлетике проходит в виде обсуждения после посещения соревнований. Контрольные испытания по окончании каждого года обучения проводятся в виде соревнований.

Методы.

Словесный: устное изложение техник выполнения различных видов упражнений, лекции.

Наглядный: демонстрация правильности выполнения упражнений, видов спортивных снарядов.

Практический: выполнение упражнений, тренировки, самостоятельная работа.

Игровой: активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию.

Ожидаемые результаты.

1 год обучения.

Приобретение спортивных навыков в беге, прыжках, метании.

Приобретение интереса к продолжению занятий в секции.

Приобретение знаний о видах легкой атлетики.

2 год обучения.

Приобретение практики в соревновательной деятельности.

Укрепление здоровья.

Приобретение навыков в судействе соревнований по легкой атлетике.

Приобретение основ техники бега, прыжков, метания.

3 год обучения.

Участие в соревнованиях по легкой атлетике.

Укрепление здоровья.

Помощь в судействе соревнований по легкой атлетике (в секции, школе).

Приобретение техники в спортивной ходьбе, беге, прыжках, метании.

Планируемые результаты.

Личностные

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

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.

Предметные

- формирование знаний о волейболе 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

Материально-техническое оснащение программы:

Для проведения занятий по программе необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Стойки для прыжков в высоту – 2 шт.

Планка для прыжков в высоту – 1 шт.

Ядро - 10шт. (вес 3 и 4 кг).

Малые мячи – 15 шт.

Скакалки – 20 шт.

Футбольный мяч - 2шт.

Ручной мяч – 6 шт.

Набивные мячи – 2 шт.

Гимнастическая стенка - 6-8 пролётов.

Гимнастическая скамейка - 3-4 шт.

Гимнастические маты – 8 шт.

**Учебный план
1 год обучения**

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка. Охрана труда	8	8	0	
2	Общая физическая подготовка	50	10	40	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
3	Специальная физическая подготовка	30	10	20	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
4	Техническая подготовка в отдельных видах легкой атлетики	42	12	30	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, зачёты.
5	Соревнования	8	2	6	Проведение соревнований внутри группы
6	Контрольные испытания	6	2	4	Контрольные тесты.
	Общее количество часов	144	44	100	

**Учебный план
2 год обучения**

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка. Охрана труда	4	4	0	
2	Общая физическая подготовка	26	6	20	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
3	Специальная физическая подготовка	34	4	30	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
4	Техническая подготовка в отдельных видах легкой атлетики	50	10	40	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, зачёты.
5	Инструкторская и судейская практика	12	10	2	практические занятия.
6	Соревнования	10	4	6	Проведение соревнований внутри группы
7	Контрольные испытания	8	2	6	Контрольные тесты.
	Общее количество часов	144	40	104	

**Учебный план
3 год обучения**

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практик а	
1	Теоретическая подготовка. Охрана труда	8	8	0	
2	Общая физическая подготовка	24	4	20	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
3	Специальная физическая подготовка	22	4	18	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
4	Техническая подготовка в отдельных видах легкой атлетики	58	12	46	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, зачёты.
5	Инструкторская и судейская практика	8	4	4	практические занятия.
6	Соревнования	14	6	8	Проведение соревнований внутри группы
7	Контрольные испытания	10	2	8	Контрольные тесты.
	Общее количество часов	144	40	104	

Оценочные и методические материалы

Информационные источники, используемые при реализации программы

Нормативно-правовой блок

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06. 2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания".
13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

Дидактический материал:

Видеоматериалы:

1. <http://www.fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika>

Информационные источники, используемые при реализации программы

Список литературы для педагогов

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. - Харьков: Основа, 2013.
2. Башкирцев В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 2014.
3. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2015
4. Бокк Е. Упражнения на выносливость - программа здоровья. - М.: ФиС, 2014.
5. Волков В.М. Воспитательные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2013г.
6. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н. Программа по легкой атлетике. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. - М.: Советский спорт, 2014.
7. Легкая атлетика: правила соревнований. - М.: Терра - спорт, 2014.
8. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]. - М.: Терра-Спорт, 2013.
9. Построение тренировки юных спортсменов: Сборник научных трудов/Под общей редакцией В.В. Ивочкина - М.: ВНИИФК, 2012.
10. Система подготовки спортивного резерва /Под общей редакцией В.Г.Никитушкина – М., ВНИИФК, 2014.
11. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. - М.: ФиС, 2015.

Список литературы для детей и родителей

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2013.
2. Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. Первые шаги в лёгкой атлетике. Уч. пособ. для занятий с начинающими. Изд. «Физкультура и спорт» - М, 2010.
3. Макаров А.Н., Сирис П.З., Теннов В.П. Лёгкая атлетика. М.: «Просвещение», 2010.
4. Легкая атлетика России <http://www.rusathletics.com/>
5. Все о легкой атлетике в Санкт-Петербурге <http://www.spb-la.ru/>
6. <http://www.trackandfield.ru/>

Интернет-ресурсы:

1. <https://runners.ru>
2. <http://www.school-a.ru/metodicheskie-rekomendaczii.html>

Система контроля результативности обучения

Контрольные испытания 1 год обучения

Проводятся по общей и специальной физической подготовке, один раз в конце учебного года в виде соревнования и включают следующие нормативы:

№ п/п	Вид испытания	Девочки	Мальчики
1.	Прыжок в длину с места	125	140
2.	Тройной прыжок с места	360	400
3.	Бег 30м с высокого старта	6,1"	6,3"
4.	Бег 30м (10мХ3раз)	12,8"	12,3"
5.	Бег 150м (зал)	36"	34"
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног	30	35

Контрольные испытания 2год обучения

Проводятся по общей и специальной физической подготовке, один раз в конце учебного года в виде соревнования и включают следующие нормативы.

№ п/п	Вид испытания	Девочки	Мальчики
1.	Прыжок в длину с места	130	150
2.	Тройной прыжок с места	390	330
3.	Бег 30м с высокого старта	5,9"	5,7"
4.	Бег 30м (10мХ3раз)	12,5"	12,0"
5.	Бег 150м (зал)	34"	32"
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног	32"	40"

Контрольные испытания 3 год обучения

Проводятся по общей и специальной физической подготовке, один раз в конце учебного года в виде соревнования и включают следующие нормативы.

№ п/п	Вид испытания	Девочки	Мальчики
1.	Прыжок в длину с места	150	170
2.	Тройной прыжок с места	430	470
3.	Бег 30м с высокого старта	5,0"	4,9"
4.	Бег 300м	1,14"	1,10"
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног	35"	45"