

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Принята на заседании
Педагогического Совета
МАОУ «СОШ № 24»
Протокол № 1 от 29.08. 2025г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Автор-составитель:
Бархатов С.Д.,
педагог дополнительного образования

г. Краснотурьинск, 2025 год

Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий, которая относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Актуальность

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее –Порядок);

12. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5августа 2020г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

16. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06"О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035года».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»».

Программа «Легкая атлетика» ориентирована на приобретение теоретических, практических навыков в легкой атлетике, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном развитии, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени.

Физкультурно-спортивное направление является одним из универсальных направлений дополнительного образования, представляющее собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического, интеллектуального, духовного, нравственного и социального развития человека.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при ее освоении широко используется интенсивное практическое обучение. Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие обучающихся в спортивных соревнованиях. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и в теоретической, и в практической деятельности.

Адресат программы:

- обучающиеся 3-5 классов, в возрасте 10-12 лет;
- наполняемость группы – 10-12 человек;
- группы обучающихся набираются без предварительной подготовки к данному виду деятельности (если она имеется, то это приветствуется).

Объём и срок освоения программы:

- объём программы – 68 часов;
- программа рассчитана на 1 год обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Форма реализации образовательной программы – традиционная.

Формы проведения занятий: рассказ, беседа, лекция, занятие-соревнование.

Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы: школьный турнир по шашкам с участием обучающихся и их родителей, участие в конкурсах.

Цель программы: развивать физические и морально-волевые качества у учащихся посредством занятий по легкой атлетике.

Задачи:

Обучающие:

- формирование представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности легкой атлетикой;
- формирование основы знаний, умений вида спорта легкая атлетика;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки самостоятельных занятий легкой атлетики.

Воспитательные:

- воспитание у учащихся нравственных качеств: целеустремленности, воли, дисциплинированности.
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие тактических навыков и умений;
- развитие физических качеств;
- расширение функциональных возможностей организма;
- создание комфортной обстановки, атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, ситуации успеха.

1. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- развиты физические качества характерные для легкой атлетики;
- сформированы у учащихся нравственные качества: целеустремленность и воля, дисциплинированность.
- сформирована потребность к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развиты тактические навыки и умения;
- развиты физические и специальные качества;
- расширены функциональные возможности организма;
- создана комфортная обстановка, атмосфера доброжелательности, сотрудничества, ситуация успеха.

Предметные:

- имеют представление о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности легкой атлетикой;
- сформированы основы знаний, умений вида спорта легкая атлетика;

- обучены приемам и методам контроля физической нагрузки самостоятельных занятий легкой атлетики.

Форма аттестации (итогового контроля):

Для оценки результативности программы применяется текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством творческих заданий (педагогическое наблюдение), индивидуальный устный опрос, фронтальный опрос, тестирование, выступления на соревнованиях.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года с целью определения уровня знаний - проводятся контрольно-переводные нормативы.

2. Содержание программы

Вводное занятие 2 ч

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Понятие об общей физической подготовке (ОФП) 6 ч

Значение ОФП в подготовке легкоатлетов. 6 ч

Раздел 2. Техническая подготовка

Понятие о технической подготовке легкоатлетов 18 ч

Характеристика видов спорта и его разделы: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья 22 ч

Игры, развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости 12 ч

Итоговое занятие. Контрольные испытания 2 ч

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Материально-техническое обеспечение:

Для полноценных занятий легкой атлетикой необходимы спортивные сооружения, оснащенные соответствующим инвентарем и оборудованием. В летнее время ими могут быть стадион или пришкольная площадка с беговой дорожкой, местами для прыжков и метаний. В зимнее время следует следующим образом оборудовать спортивный зал, где должны быть места для бега, прыжков и метаний.

ПК и доступ к сети Интернет, доступ к электронным образовательным ресурсам.

Информационное обеспечение:

- литература для детей и педагогов;
- методические разработки.

3.2. По окончании обучения обучающийся должен 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 атлетики: прыжок в длину с разбега, бег на короткие и средние дистанции.

К концу учебного года обучающийся должен уметь:

- выполнять разминку;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять бег с низкого старта;
- выполнять технику прыжка в длину с разбега.

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий. Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма подведения итогов
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности. Физические качества человека.	2	1	1	беседа
2	Обучение технике бега. Бег в медленном и быстром темпе.	2	1	1	
3	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	2	1	1	
4	Упражнения на развитие силовых способностей.	2	1	1	
5	Бег на короткие дистанции.	2	1	1	
6	Подвижные игры с бегом.	2	1	1	
7	Упражнения на развитие координационных способностей.	2	1	1	
8	Бег с изменением направления.	2	1	1	
9	Техника прыжков в длину с места.	2	1	1	Сдача норматива
10	Бег с изменением скорости и направления.	2	1	1	
11	Прыжки в длину с места.	2	1	1	
12	Упражнения на развитие силовых способностей.	2	1	1	
13	Эстафеты.	2	1	1	
14	Подвижные игры с бегом.	2	1	1	

15	Бег на короткие дистанции	2	1	1	
16	Прыжки в длину с места.	2	1	1	
17	Бег 100, 200м	2	1	1	Сдача нормативов на время
18	Бег в медленном и быстром темпе с изменением направления.	2	1	1	
19	Подвижные игры с прыжками.	2	1	1	
20	Прыжки в длину с разбега.	2	1	1	
21	Развитие силовых способностей.	2	1	1	
22	Прыжки в высоту с разбега.	2	1	1	
23	Метание малого мяча. Техника.	2	1	1	Демонстрация умений
24	Подвижные игры с мячом.	2	1	1	
25	Прыжки в высоту. Перешагивание.	2	1	1	
26	Метание малого мяча «из-за спины через плечо».	2	1	1	
27	Развитие гибкости.	2	1	1	
28	Прыжки в высоту. Перешагивание.	2	1	1	
29	Метание малого мяча в цель.	2	1	1	
30	Прыжки в высоту с разбега.	2	1	1	

31	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	2	1	1	
32	Метание мяча.	2	1	1	
33	Подвижные игры с мячом.	2	1	1	
34	Прием нормативов	2	1	1	Контрольное тестирование
	ИТОГО	68 ч	34 ч	34 ч	

5. Список использованной литературы

1. Байбородова, Л. В. Дополнительное образование детей. Психолого-педагогическое сопровождение: учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 363 с.
2. Байбородова, Л. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной области деятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 241 с.
3. Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей: методические рекомендации. — URL: http://vcht.center/wp-content/uploads/MR_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf
4. Ивочкин, В. В., Травин Ю. Г. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» / В. В. Ивочкин., Ю. Г. Травин. — Москва, 2019.- 340 с.
5. Ильин, И. С., Черкашин, В. П. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» / И. С. Ильин., В. П. Черкашин. — Москва, 2022. — 320 с.
6. Модульные дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы: особенности и структура / Методические рекомендации. — Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2022. — 22 с.
7. Никитушкин, В.Г., Зеличенко В.Г. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» / Никитушкин, В.Г., Зеличенко В.Г. — Москва, 2021.- 215 с.
8. Пьянзин, А. И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» / А. И. Пьянзин. — Москва, 2020.- 256 с.
9. Родионов, А. В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 251 с.
10. Селуянов, В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» / В. Н. Селуянов — Москва, 2021.-220 с.
11. Ушаков, А. А., Радчич, И. Ю. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» / А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич — Москва, 2020. - 236

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240787

Владелец Зайдулина Марина Владимировна

Действителен с 22.10.2025 по 22.10.2026