ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106
620085, г. Екатеринбург, ул. Титова, 28а, тел(факс) 210-84-40

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08 2026

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 106
_____ М.Ю Полякова
Приказ № 113-О от 28.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Луканина Ольга Олеговна,
учитель физической культуры

Екатеринбург, 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с основополагающими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность. Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Отличительная особенность. Главная задача школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил учащихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с программой, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в школе.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся желающих заниматься

легкой атлетикой, не имеющих медицинских противопоказаний. В данной программе берется только один период обучения возраст детей 8-14 лет, с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

Форма обучения – очная.

Цель и задачи программы: создание условий для двигательной активности через занятия легкой атлетики.

Задачи программы:

- получение теоретических и практических знаний в области легкой атлетики, изучение истории легкой атлетики;
- сформировать навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- повышение уровня общей физической подготовленности.
- укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- воспитание морально-волевых качеств занимающихся.

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график должен содержать следующую информацию: начало и окончание учебного года, количество учебных недель, количество часов в год, продолжительность и периодичность занятий, сроки проведения промежуточной аттестации, объем и срок освоения программы (общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения).

Основные элементы календарного учебного графика:

Сроки обучения: дата начала учебного года - 1 сентября

дата завершения учебного года-31 мая

Продолжительность: количество учебных недель - 36 недель.

* 34 недели – учебные, 2 недели - каникулярные

Режим занятий: продолжительность – 40 минут,

периодичность занятий - 3 раза в неделю

Аттестация: Сроки проведения промежуточной аттестации – май.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.2. Учебный план

№	Название раздела (тема)	Количество часов			Формы\методы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1. «Вводное занятие»					
1.1	Вводное занятие	2	2	-	
Блок 2. «Общая физическая подготовка»					
2.1.	Личная гигиена и правила самоконтроля	4	2	2	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	15	2	10	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение сдача нормативов, выполнение практических упражнений, наблюдение
2.3	Подвижные игры	14	2	10	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
2.4	Эстафеты и игровые взаимодействия	12	2	10	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
Блок 3. «Специальная физическая подготовка»					
3.1	Развитие быстроты	10	-	10	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
3.2	Развитиевыносливости	10	-	10	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
3.3	Развитие скоростно-	5	-	5	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение

	силовых качеств				практических упражнений, наблюдение
Блок 4. «Беговые упражнения»					
4.1.	Бег на короткие дистанции	8	-	8	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
4.2.	Техника выполнения низкого старта	7	-	7	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
4.3.	Стартовый разгон и бег по дистанции	8	-	8	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
4.4.	Техника движения рук в беге	7	-	7	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
Блок 5. «Прыжки в длину, в высоту»					
5.1.	Техника отталкивания в прыжках	8	2	6	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
5.2.	Техника приземления	4	-	4	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
5.3.	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	2	-	2	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
Блок 6. «Метание малого мяча»					
6.1.	Метание мяча с места, с разбега	10	-	10	Групповой, индивидуальный опрос, наблюдение
6.2.	Метание мяча в горизонтальную и	4	-	4	Групповой, индивидуальный опрос, наблюдение

	вертикальную цель				
Блок 7. «Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики»					
7.1.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	14	2	12	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
	Блок 8. «Итоговый контроль»				
7.1.	Текущая аттестация	4	1	3	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение, контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке
7.2.	Итоговая аттестация	4	1	3	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение, сдача нормативов, выполнение практических упражнений
Блок 8. «Заключительное занятие»					
8.1.	Заключительное занятие	1	-	1	-
	Итого:	**153**			

Содержание учебного плана

Блок 1. Вводное занятие

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: знакомство с группой. Цели и задачи 1 года обучения. Инструктаж по ТБ и ПБ. Правила поведения на занятии.

Блок 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Личная гигиена и правила самоконтроля.

Теория: личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа. Профилактика травм при спортивных и подвижных играх. Правила оказания первой помощи.

Практика: ПМП при ушибах и вывихах.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения

Теория:понятие о воспитание физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данной спортивной дисциплины.

Практика:упражнения для развития быстроты и для воспитания скоростно-силовых качеств.

Тема 2.3. Подвижные игры.

Теория: правила и терминология игр.

Практика: подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, подвижные игры назакрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве, подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей, игры на комплексное развитие координационных способностей.

Тема 2.4. Эстафеты и игровые взаимодействия.

Теория: правила игр, работа с партнером.

Практика: эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

Блок 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Развитие быстроты

Практика: Упражнения для развития быстроты в легкой атлетике

Тема 3.2. Развитие выносливости

Практика: Упражнения для развития выносливости, бег на длинные дистанции.

Тема 3.3. Развитие скоростно-силовых качеств

Практика: Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.

Блок 4. Беговые упражнения

Тема 4.1.Бег на короткие дистанции

Практика:1.1.Низкий старт;

1.2. Стартовый разгон;

1.3. Бег по дистанции 40 – 60 метров

1.4. Движение рук в беге

1.5. Бег с ускорением

Тема 4.2.Техника выполнения низкого старта

Практика:2.1. Упражнения на технику выполнения низкого старта и стартового разгона

Тема 4.3. Стартовый разгон и бег по дистанции

Практика:3.1. Выполнение стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью;

3.2. Стартовый разгон.

Тема 4.4. Техника движения рук в беге

Практика:4.1. Выполнение различных подготовительных упражнений

Блок 5. Прыжки в длину, в высоту

Тема 5. 1. Техника отталкивания в прыжках

Практика:1.1Прыжки в длину с места

1.2.Прыжки в высоту

1.3. Изучение техники отталкивания в различных видах прыжков

Тема 5.2. Техника приземления

Практика:1.1.Упражнения для формирования правильной техники приземления.

Блок 6. Метание малого мяча

Тема 6.1. Метание мяча с места, с разбега

Практика: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение натянутого лука, в финальном усилии, метание малого мяча с двух – трех шагов разбега.

Тема 6.2. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Практика: Метание малого мяча в различные цели.

Блок 7. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

Тема 7.1.Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики

Практика: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение натянутого лука, в финальном усилии, метание малого мяча с двух – трех шагов разбега.

Блок 8. Итоговый контроль

Тема 8.1. Текущая аттестация.

Теория: опрос по пройденному материалу.

Практика: контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Тема 8.2. Итоговая аттестация.

Теория: опрос по пройденному материалу.

Практика: сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Блок 9. Заключительное занятие

Тема 9.1.Заключительное занятие.

Практика: подведение итогов за прошедший год обучения и по всему курсу. Рефлексия.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

− принятие норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом;

− сформированность таких качеств как дисциплинированность и активность;

- чувство коллективизма

Метапредметные:

− развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

− умение понимать причины успеха или неуспеха, самостоятельно работать над достижением положительного результата; владение основами самооценки;

− умение планировать свое свободное время;

Предметные: − владение информацией по истории развития спорта, легкой атлетики;

− умение выполнять элементарные и более сложные тренировочные упражнения;

− умение грамотно распределять физические нагрузки;

− знание основных приемов профилактики специфического травматизма;

− повышение физических показателей и адаптивных возможностей организма;

- улучшение координации движений, быстроты, выносливости и ловкости.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально – техническое обеспечение

№	Оборудование	Количество /шт
1.	Стенка гинастическая	2
2.	Козел гимнастический	1
3.	Стойка для прыжков в длину	1
4.	Мяч набивной	15
5.	Свисток	1
6.	Секундомер	1
7.	Скакалка	15
8.	Мяч теннисный	15
9.	Обруч гимнастический	5

10.	Фишки (конусы)	20
11.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
12.	Рулетка измерительная	1
13.	Сектор для прыжков в длину	1
14.	Легкоатлетическая дорожка	1
15.	Легкоатлетические барьеры	15
16.	Мяч волейбольный	2

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В учебном процессе используются как групповые, так и индивидуальные формы контроля освоения курса программы, определяющие уровень сформированности общих и специальных (штрафные броски; броски с дистанции, скоростная техника, передача мяча; ведение мяча, тактические индивидуальные действия в команде) физических качеств спортсмена. Виды, формы и методы контроля, а также цель и время их проведения указаны в таблице.

Виды контроля, сроки	**Содержание**	**Формы контроля**	**Методы контроля**
Вводный (входящий) (в начале учебного года)	Определение уровня физической подготовки, умений и навыков	Индивидуальный	Сдача нормативов
Текущий(в течение всего учебного года)	Выявление ошибок и успехов в освоении материала	Индивидуальный Групповой	Беседа, опрос Наблюдение Учебные соревновательные игры Выполнение практических упражнений
Итоговый (аттестация) - *текущаяаттестация* (конец 1-го	Отслеживание динамики, прогнозирование результативности	Индивидуальный Групповой	Контрольные испытания по общей и

полугодия) *промежуточная аттестация* (конец 2-го полугодия) *итоговая аттестация* (конец всего курса обучения)	дальнейшего обучения определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании курса обучения каждого года определение уровня сформированностизнаний, умений и навыков по окончании всего курса обучения по программе		специальной физической подготовке Участие в соревнованиях Наблюдение Опрос по пройденному теоретическому материалу Выполнение практических упражнений

Итоговый контроль обучающихся осуществляется при проведении текущей, промежуточной (итоговой – для последнего года обучения) аттестации через механизмы групповой и индивидуальной работы, которая проходит в виде опроса в форме теста по отдельным темам пройденного материала, контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке

Сроки проведения аттестации устанавливаются администрацией образовательного учреждения и фиксируются в его общем учебном плане: для текущей аттестации – это последняя учебная неделя 1-го полугодия; для промежуточной (итоговой – для последнего года обучения) – последняя учебная неделя 2-го полугодия. В процессе итогового контроля отслеживается усвоение знаний и динамика развития обучающихся по основным критериям.

Критериями оценки результатов освоения программы служат:

- осмысленность и свободное использование специальной терминологии;
- соответствие уровня подготовки программным требованиям;
- достижение поставленной задачи;
- уровень развития чувства коллективизма, ответственности, умения работать в команде;
- проявление лидерских качеств.

После освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы документ не выдается.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы необходимы для установления соответствующего уровня усвоения программного материала по итогам текущего контроля образовательной деятельности обучающихся и уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» по итогам аттестации. В соответствии с целью и задачами программы, используются следующие формы определения результативности освоения программы: наблюдение, опрос, соревнование, выполнение нормативов. Они определяют уровень сформированности общих (общефизическая подготовка) и специальных (техническая подготовка: штрафные броски; скоростная техника; передача мяча; тактические индивидуальные действия в команде) физических качеств спортсмена в соответствии с контрольными нормативами.(Приложение 1.)

В процессе итогового контроля отслеживается усвоение знаний и динамика развития обучающихся по основным критериям:

• осознанное участие в освоении теории и практики;

• соответствие уровня подготовки программным требованиям;

• степень организованности группы и её целостно-ориентационного единства;

• уровень развития чувства ответственности, умения работать в команде;

• способность оценивать результаты;

• осмысленность и свободное использование специальной терминологии и специального снаряжения;

• результаты выполнения контрольных испытаний и соревнований.

Программа предполагает проведение мониторинга развития личности обучающегося, который отслеживает динамику развития личности по следующим параметрам и критериям:

− мотивация (выраженность интереса к занятиям; самооценка деятельности на занятиях; ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении);

− познавательная сфера (уровень развития познавательной активности, самостоятельности);

− регулятивная сфера (произвольность деятельности; уровень развития контроля);

− коммуникативная сфера (способность к сотрудничеству).

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебные пособия	
1.	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

2.	Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
3.	Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ.ред. Ю. М.Портно-ва. - М., 1997.
	Методическая продукция
1.	Таблицы контроля уровня освоения программы: оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической подготовке; контрольно-переводные нормативы
2.	Перечень тренингов на взаимодействие и командообразование
3.	Перечень тренингов по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям
4.	*Дидактические материалы*
5.	Таблица нормативов по физической подготовке спортсмена
6.	Таблица «Правила травмобезопасности»
	Таблица «Правила оказания первой помощи»
1.	Таблицы контроля уровня освоения программы: оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической подготовке; контрольно-переводные нормативы
2.	Перечень тренингов на взаимодействие и командообразование
3.	Перечень тренингов по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аршинник С. П. Элементы кросса на уроках [Текст] / С. П. Аршинник, В. И. Тихорев // Физическая культура в школе. - 2008. - № 1. - с. 23-26.

2. Балыбердин О. А. О развитии скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой / О. А. Балыбердин // Физическая культура в школе. - 2011. - № 5. - с. 6-9. - № 6. - с. 35-39.

3. Баранцев С. А. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги": 10 класс [Текст] / С. А. Баранцев, А. П. Сергеев // Физическая культура в школе. - 2007. - № 4. - с. 18 - 21.

4. Валеев Н. М. Дифференцирование методики восстановления работоспособности травмированных легкоатлетов на этапе спортивной реабилитации [Текст] / Н. М. Валеев, Н. В. Швыгина // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 1. - с. 49 - 54.

5. Левинтов И. Я. Подготовка бегунов - легкоатлетов на внеклассных занятиях [Текст] / И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. - 2007. - № 5. - с. 61 - 66.

6. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2007. - 105 с.

7. Должиков И. И. Об обучении легкоатлетическим стартам в средних и старших классах [Текст] / И. И. Должиков // Физическая культура в школе. - 2006. - № 4. - с. 32-3

Литература для учащихся:

8. Легкая атлетика. Барьерный бег [Текст] : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Федеральное агентство по физ. культуре, спорту и туризму. - М. : Советский спорт, 2004. - 148 [2] с.

9. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции [Текст]: примерная программа спортивной подготовки - М. : Советский спорт, 2005. - 114 [1] с.

10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: этапы спортивного совершенствования: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ - М. : Советский спорт, 2004. - 86 [1] с.

11. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба; примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2004. - 105 [2] с.

12. Легкая атлетика. Метания [Текст] : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ; / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2005. - 102 с.

13. Легкая атлетика. Многоборье [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спорт;/ Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2005. - 111 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265796

Владелец Полякова Марина Юрьевна

Действителен С 24.12.2025 по 24.12.2026