

Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
ГИМНАЗИЯ № 86
Ассоциированная школа ЮНЕСКО

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУ Гимназии № 86
Протокол № 9 от 28.05.2025 г.

Утверждаю:
Директор
МАОУ Гимназии № 86
_____ Делидова Е.С.
Приказ № 256-А от 14.08.2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Журавлёва А.В.
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил
2025 г.

Основные характеристики

2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

6. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».

7. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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» (далее - СанПиН).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №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».

10. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

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

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

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

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № 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)»).

18. 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».

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

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

21. Устав МАОУ Гимназии № 86.

22. Приказ директора № 201-А от 03.09.2024г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных МАОУ Гимназии №86».

Актуальность программы. Растет потребность современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных

организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Новизна. Отличительные особенности программы: заключаются в том, что занимаясь по программе, обучающиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения по дополнительной предпрофессиональной программе базовой сложности. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся от 11 до 14 лет.

Форма реализации программы: очная форма. Возможна реализация программы с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим работы: Дети занимаются по 3 часа (1 академический час составляет 40 мин.) 1 раза в неделю. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 3.

Объем программы: 102 часов

Срок освоения программы: 1 учебный год, 34 недели.

2.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

Обучающие:

- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающие:

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов

- формирование знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитательные:

- содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию
- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

2.3. Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

2.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план к программе «Легкая атлетика»

№ п	Название модуля	Количество часов (теория/практика)	Формы аттестации/контроля
1	Спортивно-оздоровительная деятельность	14 (3/11)	Зачет
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6 (0/6)	Зачет
3	Способы самостоятельной деятельности	15 (2/13)	Зачет
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	20(2/18)	Зачет
5	ОФП в легкой атлетике	12 (2/10)	Зачет
6	СФП в легкой атлетике	10 (1/9)	Зачет
7	СБУ в легкой атлетике	15 (0/15)	Зачет
8	Техника барьерного бега в легкой атлетике	5 (0/5)	Зачет
9	Выполнение контрольных упражнений	5 (0/5)	Зачет

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Кол-во часов		Общее количество часов
		теоретическая часть	практическая часть	
1	Спортивно-оздоровительная деятельность	3	11	14
1.1	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	

1.2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни	1	0	
1.3	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	
1.4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	0	1	
1.5	Бег на короткие дистанции. Бег на 30м. Эстафеты	0	1	
1.6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	0	1	
1.7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	0	1	
1.8	Бег на длинные дистанции	0	1	
1.9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	0	1	
1.10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	0	1	
1.11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	0	1	
1.12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	0	1	
1.13	Метание малого мяча в неподвижную мишень	0	1	
1.14	Метание малого мяча на дальность		1	
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	6	6
2.1.	Упражнения утренней зарядки	0	1	
2.2.	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	0	1	
2.3	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	0	1	
2.4	Упражнения на развитие гибкости	0	1	
2.5	Упражнения на развитие координации	0	1	
2.6	Упражнения на развитие гибкости	0	1	
3	Способы самостоятельной деятельности	2	13	15

3.1.	Режим дня	1	0	
3.2.	Наблюдение за физическим развитием	1	0	
3.3.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0	1	
3.4.	Определение состояния организма	0	1	
3.5.	Составление дневника по физической культуре	0	1	
3.6.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0	1	
3.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0	1	
3.8	Организация и проведение самостоятельных занятий	0	1	
3.9	Организация и проведение самостоятельных занятий	0	1	
3.10	Организация и проведение самостоятельных занятий	0	1	
3.11	Организация и проведение самостоятельных занятий	0	1	
3.12	Организация и проведение самостоятельных занятий	0	1	
3.13	Организация и проведение самостоятельных занятий	0	1	
3.14	Организация и проведение самостоятельных занятий	0	1	
3.15	Организация и проведение самостоятельных занятий	0	1	
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	2	18	20
4.1.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	
4.2.	Бег на короткие дистанции	1	0	
4.3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	0	1	
4.4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	0	1	
4.5.	Бег на длинные дистанции	0	1	
4.6.	Правила и техника выполнения	0	1	

	норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
4.7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	0	1	
4.8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	0	1	
4.9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	0	1	
4.10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	0	1	
4.11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	0	1	
4.12	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	0	1	
4.13	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	0	1	
4.14	Техника эстафетного бега.	0	1	
4.15	Передачи эстафетной палочки снизу, сверху	0	1	
4.16	ОРУ. Эстафетный бег. Подвижные игры.	0	1	
4.17	Техника метания мяча в цель.	0	1	
4.18	Метание в цель с 3 и 5м.	0	1	
4.19	Техника метания мяча на дальность. Метание мяча на дальность	0	1	
4.20	Техника метания мяча в цель.	0	1	
5	ОФП в легкой атлетике	2	10	12
5.1.	Общефизическая подготовка в легкой атлетике. Развитие физических качеств.	1	0	
5.2.	Упражнения на развитие гибкости. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.	1	0	
5.3.	Силовые упражнения. Поднимание-опускание туловища из и.п.лежа.	0	1	

5.4	Дыхательная гимнастика.	0	1	
5.5	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.	0	1	
5.6	Подвижные игры	0	1	
5.7	Общefизическая подготовка в легкой атлетике. Развитие физических качеств.	0	1	
5.8	Упражнения на развитие гибкости. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.	0	1	
5.9	Силовые упражнения. Поднимание-опускание туловища из и.п.лежа.	0	1	
5.10	Дыхательная гимнастика.	0	1	
5.11	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.	0	1	
5.12	Подвижные игры	0	1	
6	СФП в легкой атлетике	1	9	10
6.1	Совершенствование техника ходьбы и бега. Обучение правильному расположению стопы и рук.	1	0	
6.2	Техника ходьбы и бега. Обучение правильному расположению стопы и рук.	1	0	
6.3	Упражнения координационная лестница	0	1	
6.4	Эстафета с мячами. Прыжки через скакалку.	0	1	
6.5	Упражнения координационная лестница	0	1	
6.6	Эстафета с мячами. Прыжки через скакалку.	0	1	
6.7	Упражнения координационная лестница	0	1	
6.8	Эстафета с мячами. Прыжки через скакалку.	0	1	
6.9	Упражнения координационная лестница	0	1	
6.10	Эстафета с мячами. Прыжки через скакалку.	0	1	
7	СБУ в легкой атлетике	0	15	15
7.1	Специальные беговые упражнения в легкой атлетике. Техника видов легкой атлетики.	0	1	

7.2	Эстафета по кругу. О.Ф.П.	0	1	
7.3	Упражнения с барьерами. Игра.	0	1	
7.4	Упражнения с барьерами. Подвижная игра	0	1	
7.5	Подвижная игра. СБУ	0	1	
7.6	Специальные беговые упражнения в легкой атлетике. Техника видов легкой атлетики.	0	1	
7.7	Эстафета по кругу. О.Ф.П.	0	1	
7.8	Упражнения с барьерами. Игра.	0	1	
7.9	Упражнения с барьерами. Подвижная игра	0	1	
7.10	Подвижная игра. СБУ	0	1	
7.11	Специальные беговые упражнения в легкой атлетике. Техника видов легкой атлетики.	0	1	
7.12	Эстафета по кругу. О.Ф.П.	0	1	
7.13	Упражнения с барьерами. Игра.	0	1	
7.14	Упражнения с барьерами. Подвижная игра	0	1	
7.15	Подвижная игра. СБУ	0	1	
8	Техника барьерного бега в легкой атлетике	0	5	5
8.1	Техника барьерного бега. Разминка. Упражнения с барьерами	0	1	
8.2	Разминка. Старты по 40м. О Ф.П.	0	1	
8.3	Совершенствование техники барьерного бега.	0	1	
8.4	Упражнения с барьерами. Игра	0	1	
8.5	Техника барьерного бега. Разминка. Упражнения с барьерами	0	1	
9.	Выполнение контрольных упражнений	0	5	5
9.1	Бег 30м, 60м.	0	1	
9.2	Прыжки в длину.	0	1	
9.3	Метание мяча	0	1	
9.4	Барьерный бег	0	1	
9.5	Бег на выносливость.	0	1	

ИТОГО:	10	92	102
---------------	-----------	-----------	------------

2.5. Содержание учебного плана

1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах

Теория: Техника безопасности во время занятий. Первая помощь при травмах.

1.2 История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни.

Теория: Об истории возникновения ГТО.

11.3 Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.

11.4. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты

11.5 Бег на короткие дистанции. Бег на 30м. Эстафеты

11.6 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м

11.7 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения

11.8 Бег на длинные дистанции

11.9 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты

11.10 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

11.11 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры

11.12 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты

11.13 Метание малого мяча в неподвижную мишень

11.14 Метание малого мяча на дальность.

2.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки

22.2. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности

22.3 Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности

22.4 Упражнения на развитие гибкости

22.5 Упражнения на развитие координации

22.6 Упражнения на развитие гибкости

3.1 Способы самостоятельной деятельности. Режим дня

33.2. Наблюдение за физическим развитием

33.3. Организация и проведение самостоятельных занятий

33.4. Определение состояния организма.

33.5. Составление дневника по физической культуре

33.6. Организация и проведение самостоятельных занятий

33.7. Организация и проведение самостоятельных занятий

3.8 Организация и проведение самостоятельных занятий

33.9 Организация и проведение самостоятельных занятий

33.10 Организация и проведение самостоятельных занятий.

3.11 Организация и проведение самостоятельных занятий

3.12 Организация и проведение самостоятельных занятий

3.13 Организация и проведение самостоятельных занятий

3.14 Организация и проведение самостоятельных занятий

3.15 Организация и проведение самостоятельных занятий

4.1 Спортивно-оздоровительная деятельность.

4.1. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты

4.2. Бег на короткие дистанции

4.3. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м

4.4. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения

4.5. Бег на длинные дистанции

4.6. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты

4.7 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

4.8 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры

Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты

4.9 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")

4.10 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры

4.11 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры

4.12 Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени

4.13 Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени

4.14 Техника эстафетного бега.

4.15 Передачи эстафетной палочки снизу, сверху

4.16 ОРУ. Эстафетный бег. Подвижные игры.

4.17 Техника метания мяча в цель.

4.18 Метание в цель с 3 и 5м.

4.19 Техника метания мяча на дальность. Метание мяча на дальность

4.20 Техника метания мяча в цель.

5.1 ОФП в легкой атлетике. Общефизическая подготовка в легкой атлетике. Развитие физических качеств.

5.2. Упражнения на развитие гибкости. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.

5.3. Силовые упражнения. Поднимание-опускание туловища из и.п.лежа.

5.4 Дыхательная гимнастика.

5.5 Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.

5.6 Подвижные игры

5.7 Общефизическая подготовка в легкой атлетике. Развитие физических качеств.

5.8 Упражнения на развитие гибкости. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.

5.9 Силовые упражнения. Поднимание-опускание туловища из и.п.лежа.

5.10 Дыхательная гимнастика.

5.11 Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.

5.12 Подвижные игры

6.1 СФП в легкой атлетике. Совершенствование техника ходьбы и бега. Обучение правильному расположению стопы и рук.

6.2 Техника ходьбы и бега. Обучение правильному расположению стопы и рук.

6.3 Упражнения координационная лестница

6.4 Эстафета с мячами. Прыжки через скакалку.

6.5 Упражнения координационная лестница

6.6 Эстафета с мячами. Прыжки через скакалку.

6.7 Упражнения координационная лестница

6.8 Эстафета с мячами. Прыжки через скакалку.

6.9 Упражнения координационная лестница

6.10 Эстафета с мячами. Прыжки через скакалку.

7.1 СБУ в легкой атлетике. 7.1 Специальные беговые упражнения в легкой атлетике. Техника видов легкой атлетики.

7.2 Эстафета по кругу. О.Ф.П.

7.3 Упражнения с барьерами. Игра.

7.4 Упражнения с барьерами. Подвижная игра

7.5 Подвижная игра. СБУ

7.6 Специальные беговые упражнения в легкой атлетике. Техника видов легкой атлетики.

7.7 Эстафета по кругу. О.Ф.П.

7.8 Упражнения с барьерами. Игра.

7.0 Упражнения с барьерами. Подвижная игра

7.10 Подвижная игра. СБУ

7.11 Специальные беговые упражнения в легкой атлетике. Техника видов легкой атлетики.

7.12 Эстафета по кругу. О.Ф.П.

7.13 Упражнения с барьерами. Игра.

7.14 Упражнения с барьерами. Подвижная игра

7.15 Подвижная игра. СБУ

7.16 Техника барьерного бега в легкой атлетике

8.1 Техника барьерного бега в легкой атлетике. 8.1 Техника барьерного бега. Разминка. Упражнения с барьерами

8.2 Разминка. Старты по 40м. О.Ф.П.

8.3 Совершенствование техники барьерного бега.

8.4 Упражнения с барьерами. Игра

8.5 Техника барьерного бега. Разминка. Упражнения с барьерами

9.1 Выполнение контрольных упражнений.

Практика: Бег 30м, 60м.Прыжки в длину. Метание мяча. Барьерный бег.
Бег на выносливость.

Организационно-педагогические условия

3.1. Календарный учебный график

Начало учебного года - 01.09.2025

Окончание учебного года - 31.05.2026

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	34	34	102	1 раз в неделю по 3 часа
Каникулы: 27 октября – 2 ноября, 31 декабря – 11 января, 21 марта – 29 марта, 1 июня – 31 августа						

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Барьеры высотой до 1м (12 шт)
2. Координационная лестница (2шт)
3. Мультимедийная программа по Tich Pro.
4. Спортивный зал
5. Набивные мячи
6. Малые мячи для метания.

3.3. Формы аттестации

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в течение учебного года с 10 по 30 мая. Аттестация проводится в форме зачета в виде: практики. Она предусматривает практическую подготовку обучающихся в соответствии с требованиями дополнительной общеразвивающей программы. По итогам аттестации определяется уровень освоения программы (зачет/незачет) и в журнал учета рабочего времени педагога дополнительного образования заносятся результаты по каждому этапу (году) обучения.

3.4. Список литературы

Литература для учащихся

1. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС. 2019.
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: изд-во «Академия». 2003.
3. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. 2-е издание. М.: изд-во «Академия». 2005.
4. Макаров А.Н. Легкая атлетика: учебник. М.: ФиС. 2014.
5. Гойхман П.М., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. М.: ФиС. 2012.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 3 –е издание. М.: изд-во «Просвещение». 2006.
7. Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Выпуск 3, Легкая атлетика. М. 2004.
8. Легкая атлетика в 1-3 классах // журн. Физкультура в школе. № 4,5,6. 2004.
9. Легкая атлетика в 4-8 классах // журн. Физкультура в школе. № 3,4,6. 2005.
10. Легкая атлетика в 9-11 классах // журн. Физкультура в школе № 3,4,5. 2006.
11. Фокин Г.Ю. Уроки легкой атлетики // журн. Физкультура в школе. № 4. 2000. № 1 и 5 2001 по 2006гг.
12. Байков В.П. Главное упражнение жизни – бег (материал для 1-11 классов) // журн. Физкультура в школе. № 5. 2006. С. 18.
13. Должиков И.Н. Бег на длинные дистанции (для школы) // Физкультура в школе. № 6. 2006. С.36.
14. Лебедев И.А. О содержании и организации уроков по беговой подготовке в школе. Методическая разработка. Изд-во: ЯГПИ. 2017.
15. Лебедев И.А. Уроки бега в старших классах // Физкультура в школе. №5. 2006. С.28.
16. Лебедев И.А. Не только тест, но и средство тренировки.// Физкультура в школе. № 2. 2006. С. 35.
17. Лебедев И.А. основные педагогические задачи и содержания пробных уроков по легкой атлетике. Изд-во: ЯГПИ. 2021.
18. Титова Т. Круговая тренировка с индивидуальным подходом. Метод. газ. «Спорт в школе». № 3. 2006. С. 14.
19. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при занятиях физической культурой. М.: ФиС. 2016.
20. Алабин В.Г., Кривонос М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.: ФиС. 2012.
21. Подготовка юных легкоатлетов. М.: Терра-Спорт. 2020.
22. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М.: Терра-Спорт. Олимпия – PRESS. 2006.
23. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических Федераций. Практическое руководство для организаторов занятий. М.: Терра-Спорт. Олимпия - PRESS. 2002.

24. Семенов В.В. Метание (1-3 классы) // Физкультура в школе. № 6. 2004.
25. Семенов В.В. Метание (4-11 классы) // Физкультура в школе. № 5. 2006.
26. Арутюнян Т. Метание гранаты. Метод. газ. «Спорт в школе». № 7. 2006.
27. Легкая атлетика. Правила соревнований 2006-2007. М.: Олимпия- PRESS. 2006.
28. Лебедев И.А. Подготовка и проведение соревнований по отдельным видам легкой атлетики. 2014. (на каф. СД)
29. Машковцев А. Соревнования по легкой атлетике в малокомплектной школе. метод. газ. «Спорт в школе». № 19. 2015. С.16.
30. Лебедев И.А., Осетров И.А. Абитуриенту о вступительном экзамене по общефизической подготовке в ЯГПУ. Методические рекомендации. Ярославль. Изд-во: ЯГПУ. 2006.
31. Кабанович Н. Легкая атлетика 10 класс. Метод. газ. «Спорт в школе», № 8, 2008. с.12.
32. Кабанович Н. Легкая атлетика 11 класс. Метод. газ. «Спорт в школе», № 9, с.8.