

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 363 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ гимназия №363

Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 26.08.2025



УТВЕРЖДЕНА»

Приказ № 251 от 26.08.2025

Директор ГБОУ гимназия №363

Акатова И.Б.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Лёгкая атлетика»

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:

Курчанова Анастасия Николаевна,

педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «лёгкая атлетика» (далее – программа) - физкультурно-спортивная.

Адресат программы – для обучения по программе принимаются школьники в возрасте от 7 до 17 лет (1-11 классы). В объединение принимаются дети с разным уровнем физического развития. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься. Опыт показывает, что на первом этапе обучения может происходить отсев. Искусство педагога заключается в умении определять способности детей на разных этапах, оказывать им всю необходимую помощь и поддержку, чтобы свести к минимуму возможный отсев.

Актуальность программы. Занятия лёгкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям лёгкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть её возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Объём и срок освоения программы – 2 часа, 2 дня. Итого в год 80 часов.

Цель программы: всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи:

1) Обучающие:

- обучать технике легкоатлетических упражнений;
- обогащать сведениями о технике легкоатлетических упражнений;
- формировать представления о виде спорта и ее истории;
- подготовить детей к выполнению норм спортивных разрядов;
- привить детям знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

2) Развивающие:

- содействовать разносторонней физической подготовке и укреплению здоровья;
- обогащать двигательный опыт за счет выполнения упражнений;
- развивать двигательные способности.

3) Воспитательные:

- воспитывать социальную активность учащихся
- формировать представление о здоровом образе жизни;
- формировать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- привить интерес к лёгкой атлетике;
- воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, умение преодолевать трудности).

Планируемые результаты:

Личностные:

- Ознакомятся с историей возникновения и развития лёгкой атлетики;
- Будут знать основные правила соревнований и требования техники безопасности на тренировках по лёгкой атлетике;
- Приобретут необходимые нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма, трудолюбие.
- Учащиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок;

Предметные:

- Учащиеся научатся технике легкоатлетического бега, прыжков в высоту, длину, тройным, метаниям снарядов;

Организационно-педагогические условия реализации программы:

- язык реализации – государственный язык РФ - русский;
- форма обучения – очная;
- условия набора и формирования групп – на обучение принимаются дети в возрасте 7 – 17 лет, формируются группы разновозрастных детей;
- формы организации и проведения занятий:
формы проведения занятий: тренировка на школьном стадионе, тренировка в школьном зале.

формы организации деятельности обучающихся на занятии: тренировка в группе, индивидуальная тренировка для отработки отдельных навыков, беседа.

- особенности организации образовательного процесса: тренировка, соревнование.
- материально-техническое оснащение:

Спортивный зал, спортивный стадион и раздевалки отвечают всем необходимым современным гигиеническим требованиям: соответствующее нормативам освещение, вентиляция, душевые комнаты, аптечка.

Для всех детей доступны: гимнастическая стенка, резиновые жгуты, набивные мячи, гимнастические маты, легкоатлетические барьеры, стойки и планка для прыжков в высоту, гимнастические скамейки, перекладины, скакалки, штанги, гири, гантели разных весов.

Для занятий каждому ребенку необходима короткая, длинная спортивная форма, кроссовки.

Секундомеры.

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	
2.	Общая физическая подготовка	25	1	24	Наблюдение, диагностика
3.	Техническая подготовка	22	2	20	Наблюдение, диагностика
4.	Специально-физическая подготовка	25	1	24	Наблюдение, диагностика
5.	Контрольно-переводные испытания	1	-	2	Диагностика
6.	Участие в соревнованиях	5	1	4	Результаты соревнований
7.	Итоговое занятие	1	-	1	
	Итого:	80	6	74	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

Обучающие:

- обучать технике легкоатлетических упражнений;
- обогащать сведениями о технике легкоатлетических упражнений;
- формировать представления о виде спорта и ее истории;
- подготовить детей к выполнению норм спортивных разрядов;
- привить детям знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Развивающие:

- содействовать разносторонней физической подготовке и укреплению здоровья;
- обогащать двигательный опыт за счет выполнения упражнений;
- развивать двигательные способности.

Воспитательные:

- воспитывать социальную активность учащихся
- формировать представление о здоровом образе жизни;
- формировать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- привить интерес к лёгкой атлетике;
- воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, умение преодолевать трудности);

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория

Правила поведения в спортивном зале, на стадионе. Правила техники безопасности во время занятий. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.

2. Общая физическая подготовка

Теория

Понятия: гибкость, силы, выносливость, координация движений, ловкость, быстрота. Развитие ловкости как основное средство координационной способности. Значение гибкости для профилактики травматизма. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы.

Практика

1. Быстрота. Бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании; бег по наклонной дорожке 60-80 м.; бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции; бег под уклон; бег с использованием световых или звуковых лидеров; бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону; бег с хода тоже на коротких отрезках; бег с предельной скоростью

с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см); бег с максимальной скоростью на 30-60 метров; быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров; различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте; выполнение специальных беговых упражнений на частоту; скачки на одной ноге на расстоянии 20 м, через быстро вращающуюся по кругу веревку; однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега; многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами; прыжки через равномерно расставленные легкоатлетические барьеры; спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед.

2. Выносливость. Длительный бег с умеренной скоростью, ходьба на лыжах, марш-бросок; переменный бег; командный эстафетный бег; командный бег на время; бег по кругу за точно установленное время от отметки до отметки; равномерный бег с финишным стартом; медленный непрерывный бег; медленный забег на длинную дистанцию; непрерывный бег на среднюю дистанцию.

3. Гибкость. Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах; махи свободной ногой; наклоны вперед с помощью партнера, стоящего сзади и давящего за плечи; пружинистые наклоны к ногам; «полушпагаты»; «шпагаты»; «мост».

4. Сила. Падение прямым телом на вытянутые вперед руки в упор лежа, с возвышения; в упоре лежа переступанием рук последовательное разведение рук шире плеч и возвращение назад; разгибание и сгибание одной руки с выпрямленным телом, ноги на ширине плеч; в упоре лежа быстрым разгибанием рук и толчком ног оторваться от пола; жим штанги от груди двумя руками при различном положении туловища; повороты с отягощением в руках; вращения блина над головой в горизонтальной и наклонной плоскостях; подъемы и опускания прямых рук с отягощениями в наклоне тела вперед; подтягивание на перекладине прямым, обратным, узким, разноименным хватом; подъем силой из виса в упор на перекладине; сгибание предплечья со штангой хватом снизу; опускание-подъем штанги из-за головы, лежа на спине с акцентом; подтягивание штанги; подтягивание штанги лежа на животе на наклонной скамейке; подъем гири и удержание за дужку в положении вверх дном; отталкивание кистями рук от стены стоя, локти в стороны; сгибание туловища лежа на спине, под различными углами с закрепленными ногами с отягощением за головой; повороты со штангой на плечах в положении сидя; наклоны вперед со штангой на плечах, с акцентом сгибание-разгибание; глубокий наклон в сторону с отягощением в руках, акцент на выпрямление; медленное приседание на одной ноге, другая на возвышении с отягощением в руках.

5. Ловкость. Прыжок на руки, согнутые в локтях, а затем кувырок вперед через голову; задний кувырок через голову на руку согнутую в локте; стойка на руках с подготовкой к последующей ходьбе; ходьба на руках; бросок мяча партнеру из-за головы двумя руками с активным участием плечевого пояса; бросок мяча от груди двумя руками; бросок мяча двумя руками сбоку с замахом в шаг; бросок мяча из-за головы с активным замахом и участием ног; в положении сидя броски мяча от груди двумя руками, локти в стороны, то же сбоку с замахом в повороте; в положении стоя на коленях броски мяча из-за головы двумя руками; из седа в наклоне вперед броски мяча прямыми руками назад с активным разгибанием тела; передача мяча партнеру сбоку по кругу и внутрь восьмеркой постепенно увеличивая сопротивление при передаче; в положении сидя ловля мяча, брошенного партнером над головой с опрокидыванием по инерции на спину.

3. Специально-техническая подготовка

Теория

Общие основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину и в высоту с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину и в высоту с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол

отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна. Ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «фосбери-флоп». Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Ознакомление с техникой тройного прыжка с места.

Практика

Прыжок в высоту с разбега. Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Отталкивание вверх с махом прямой ногой стоя у гимнастической стенки. То же без поддержки в сочетании с работой рук. Обучение постановке ноги на толчок. Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом руками. То же с 2, 3 и 4 шагов. Обучение сочетанию отталкивания с разбегом. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Обучение технике перехода через планку способами «перешагивание» и «фосбери-флоп» (для 12-13-летних мальчиков). Обучение приземлению. Обучение технике прыжка в высоту с разбега в целом. Прыжки через планку, постепенно повышая ее, с 1, 3, 5 и 7 шагов способами «перешагивание» и «фосбери-флоп».

Прыжки в длину с места и разбега. Обучение технике отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов. Обучение отталкиванию в сочетании с разбегом. Прыжки в «шаге» с 5, 7, 9 шагов. Обучение технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги. То же со сменой ног в полете. То же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление. Обучение технике приземления. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя. Обучение технике прыжка в целом. Прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат. Участие в соревнованиях.

Тройной прыжок с места. Обучение схеме прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»; двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги. Овладение тройным прыжком с места в целом.

4. Специально-физическая подготовка

Теория

Прыжки в высоту с места и с разбега. Анализ техники прыжка в высоту с места. Исходное положение. Подготовительные движения. Толчок. Способы перехода через планку. Приземление. Анализ техники прыжков в высоту с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Способы перехода через планку: «перешагивание», «волна», «перекат» и «перекидной». Эффективность при различных способах прыжка и особенность выполнения разбега, толчка и приземления.

Прыжки в длину с места и с разбега. Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, попадание на планку, полет и приземление. Скорость разбега и ритм последних шагов. Угол отталкивания и угол вылета. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способов прыжка: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы» и их эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и различных способов приземления.

Тройной прыжок с места и с разбега. Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление. Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость и длина разбега. Постановка ноги на толчок перед «скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектории полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

Практика

Прыжок в высоту с разбега. Прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с отягощением (2-6 кг). Прыжки через гимнастические снаряды и различные препятствия на местности. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая ветки деревьев и другие предметы, подвешенные на различной высоте. Имитация перехода через планку «перешагиванием», способом «фосбери-флоп».

Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх,

подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков. То же с небольшим отягощением (гантели 400-800 г, набивные мячи 1-2 кг). Имитация группировки в полете в упоре на брусьях и в висе: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30, 40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.

Тройной прыжок с места. Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу. Сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.

5. Контрольно-переводные испытания

Теория

Правила проведения тестов. Критерии оценки.

Практика

Прыжок в высоту с полного разбега в соревновании, м

Прыжок в длину с 10-12 б.ш. разбега в соревновании, м

Пятикратный прыжок скачками на толчковой ноге с 6-8 б.ш. разбега, м

Бег на 150 м по движению, с

Присед со штангой максимального веса на плечах, с

Пять быстрых вставаний из приседа с весом 75% от собственного, с

Прыжок в длину с места, м

Пятикратный прыжок с места, м

Бег на 30 м

Прыжок в длину с полного разбега, м

Пятикратный прыжок скачками на толчковой ноге с 6-8 б.ш. разбега, м

Тройной, спрыгивая с места с опоры 90 см, м

Тройной прыжок с полного разбега в соревновании, м

Прыжок в длину с полного разбега в соревновании, м

Прыжок в длину с места, м

Пятикратный прыжок с места, м

6. Участие в соревнованиях

Теория

Правила поведения во время соревнований. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Легкая атлетика в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912г. Уровень спор-тивных результатов тех лет. Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. для развития легкой атлетики, развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта. Участие советских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкоатлетического спорта в России.

Практика

Первенство группы по прыжкам в высоту, Первенство Санкт-Петербурга по прыжкам в высоту.

7. Итоговое занятие

Практика

Соревнования «Прыжок в высоту»

Планируемые результаты

Личностные:

- Ознакомятся с историей возникновения и развития лёгкой атлетики;
- Будут знать основные правила соревнований и требования техники безопасности на тренировках по лёгкой атлетике;

- Приобретут необходимые нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма, трудолюбие.
- Учащиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок;

Предметные:

Учащиеся научатся технике легкоатлетического бега, прыжков в высоту, длину, тройным, метаниям снарядов

Метапредметные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- знать основные инструкции по технике безопасности поведения на тренировках и занятиях;
- знать теоретические знания об истории спорта, правилах соревнований и современных видах спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоить технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков в высоту, в длину, тройного прыжка, барьерного бега, толкания ядра, метания мяча;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- знать правила личной гигиены, профилактики травматизма, оказания доврачебной помощи при занятиях спортом;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности (тренированности).

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Дата планируемая	Дата фактическая
1	Вводное занятие. Теория.. Правила техники безопасности во время занятий.		
2	Общая физическая подготовка. Теория. Понятия: гибкость, силы, выносливость, координация движений, ловкость, быстрота		
3	Практика. Техническая подготовка		
4	Практика. Специально-физическая подготовка		
5	Практика. Общая физическая подготовка		
6	Практика. Техническая подготовка		
7	Практика. Специально-физическая подготовка		
8	Практика. Общая физическая подготовка		
9	Теория. Техническая подготовка. Общие основы техники прыжков		
10	Практика. Специально-физическая подготовка		
11	Практика. Общая физическая подготовка		
12	Практика. Техническая подготовка		
13	Теория. Специально-физическая подготовка. Анализ техники прыжка в высоту		
14	Практика. Общая физическая подготовка		

[illegible]

70	Практика. Специально-физическая подготовка		
71	Практика. Общая физическая подготовка.		
72	Практика. Техническая подготовка		
73	Практика. Специально-физическая подготовка		
74	Практика. Общая физическая подготовка		
75	Практика. Техническая подготовка		
76	Практика. Специально-физическая подготовка		
77	Практика. Общая физическая подготовка		
78	Практика. Техническая подготовка		
79	Теория. Контрольно-переводные испытания. Правила проведения тестов. Критерии оценки		
80	Практика. Итоговое занятие		

Методические материалы

1. Радчич И.Ю., Зеличенко В.Б., Ивочкин В.В. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005 г. - 104 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник. - М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
3. Быков В.С. Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие. – Челябинск, 1998. – 74 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
6. Жилкин А.И. и др. Лёгкая атлетика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ - М.: Издательский центр «Академия», 2003- 315 с.
7. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М.: Терра-спорт, 2000.
8. Лях В.И., Мейксон Г. Б., Кофман Л. Б. Концепция физического воспитания детей и подростков. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М, 1996, № 1. – С. 5-10.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М., 1991. – 542 с.
10. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
11. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с. С. 193-195.
12. Шур М.М. Прыжок в высоту: учебно-методическое издание / М.М. Шур. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 144 с. : ил.

Оценочные материалы

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

