

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»

Программа принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «29» 08. 2025г.



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

Срок реализации: 1 год, 117 часов
Возраст обучающихся: 15 – 18 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования Видяев М.С.

г.Кстово, 2025

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	9
3	Содержание учебного плана	10
4.	Календарный учебный график	11
5.	Учебно-тематический план	12
6.	Оценочные материалы	13
7.	Методические материалы	14
8.	Условия реализации программы	15
9.	Список литературы	16

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**, разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Уровень освоения данной программы: **ознакомительный**.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и **нормативными документами**, регулирующими деятельность в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Приказ от 9 ноября 2018 года N 196 утратил силу с 1 марта 2023)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием

дистанционных образовательных технологий»

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

– СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

– Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

– Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

– Устав и нормативно-локальные акты ГБПОУ КНТ им. Б.И. Корнилова

Актуальность программы. Легкая атлетика - один из наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей.

Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место по своему разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Занятия легкой атлетикой развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость, являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и

сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика» – физкультурно-спортивная, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта легкая атлетика и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Новизна и отличительные особенности учитывают специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека. Данная программа по форме организации образовательного процесса является модульной. Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий). Программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).

Адресат программы. Программа рассчитана для детей от 15 до 18 лет. Для данной возрастной категории на психофизиологическом уровне характерно формирование «Я-концепции» -системы внутренне согласованных представлений о себе, отражение всего богатства его жизни, т.е. самопознание «какой я есть не самом деле», оценка своих качеств. Общее количество часов: 36 часов. На обучение по программе принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному заявлению.

Цель программы - повышение мотивации обучающихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта. Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепление здоровья и формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту. Создание и укрепление коллектива для дальнейших занятий.

Задачи:

Обучающие

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности обучающихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Сроки реализации программы: 1 раз в неделю по 3 часа - 120 часов в год.

Формы обучения

- групповые теоретические и практические занятия;
- занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- просмотр видеоматериалов;
- проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- педагогический контроль подготовленности.

В течение всего тренировочного процесса обучающимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 3 академических часа, рекомендованная продолжительность занятия – 45 минут.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения данной программы, обучающиеся будут

знать:

- историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире;
- Олимпийские игры современности (Сочи - 2014);

- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах;
- названия разучиваемых легко атлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях;
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.;
- стартовать из различных исходных положений;
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов;
- метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Универсальными компетенциями являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

- организовывать и проводить легкоатлетические упражнения во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения обучающимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами обучающихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами обучающихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легкоатлетические упражнения и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов по каждой теме		Итого
		теоретические занятия	практические занятия	
Блок I.	Вводное занятие.	1	2	3
Блок II.	Общая физическая подготовка.	в процессе занятий	30	30
Блок III.	Специальная физическая подготовка.	в процессе занятий	42	42
Блок IV.	Технико-тактическая подготовка.	в процессе занятий	39	39
Блок V.	Итоговое занятие.	1	2	3
ИТОГО		2	115	117

Содержание учебного плана

Блок I. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на стадионе, спортивной площадке, в парковой зоне. Входная диагностика.

Блок II. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие скорости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие ловкости. Текущая диагностика.

Блок III. Специальная физическая подготовка. Бег на средние дистанции. Бег по дистанции. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Спринтерский бег.

Блок IV. Техничко-тактическая подготовка. Работа с эстафетной палочкой. Выбегания с низкого старта. Тренировка (круговая).

Блок VI. Итоговое занятие. Итоговая диагностика

Учебно-тематический план

№ занятия	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	3
2	Лёгкоатлетическая разминка.	3
3	Высокий старт. Бег с ускорением	3
4	Повторный бег.	3
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	3
6	Развитие гибкости	3
7	Бег «под гору», «на гору»	3
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	3
9	Техника метания мяча	3
10	Техника эстафетного бега 4х40м	3
11	Метания мяча на дальность	3
12	Техника спортивной ходьбы	3
13	ОФП – подвижные игры	3
14	Специальные беговые упражнения	3
15	Бег на короткие дистанции 60, 100м	3
16	Бег на средние дистанции 300-500 м.	3
17	Бег на средние дистанции 400-500 м.	3
18	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	3
19	Повторный бег 2х60 м.	3
20	Равномерный бег 1000-1200 м.	3
21	Технике эстафетного бега	3
22	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	3
23	Кроссовая подготовка	3
24	Круговая тренировка	3
25	Бег на средние дистанции 300-500м	3
26	Подвижные игры и эстафеты	3
27	Низкий старт, стартовый разбег	3
28	Бег по повороту	3
29	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	3
30	Бег 500м	3
31	Метание мяча	3
32	Бег 700м	3
33	Метание гранаты	3
34	Кросс 900м	3
35	Челночный бег	3
36	Кросс 1000м	3
37	Кросс 1300м	3
38	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	3
39	Прыжок в длину с разбега	3
	Итого	120

Формы аттестации

Наблюдение за обучающимися во время тренировочных занятий и соревнований.
Мониторинг результатов по окончанию программы.
Контроль соблюдения техники безопасности.
Привлечение обучающихся к судейству соревнований на уровне техникума.
Выполнение контрольных упражнений.
Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
Результаты соревнований.

Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2. Уровень физической подготовленности учащихся 8-20 лет (таблица).
3. Таблица нормативов по легкой атлетике для обучающихся 8-20 лет.

Методические материалы

Раздел подготовки	Форма занятий	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования разного уровня, товарищеские встречи, судейство и организация соревнований	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Условия реализации программы
(материально-техническое обеспечение)

1. Мяч для метания
2. Эстафетная палочка
3. Граната
4. Мат гимнастический
5. Турник перекладина тренажер навесной
6. Брусья пресс навесные
7. Утяжелители
8. Секундомер
9. Сектор для прыжка в длину

Кадровое обеспечение: занятие проводит педагог дополнительного образования.

Список литературы **Нормативно-правовая база**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации № 996-р от 29 мая 2015 года
3. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242
6. Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 г. № 316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования»
7. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород // <http://www.niro.nnov.ru/?id=28013> (дата просмотра 16.02.2017)
8. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»

Список литературы, используемой педагогом в работе:

1. Балахничев В., Зеличенк В Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – М.: Человек, 2013
2. Врублевский Е. Легкая атлетика: Основы знаний в вопросах и ответах. М.: Спорт, 2016. – 240 с.
3. Дэниелс ДЖ. От 800 метров до марафона. Проверенные методы и программы подготовки для успеха в беге на выносливость. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 304 с.
4. Маслаков В., Врублевский Е., Мирзоев О. Эстафетный бег История техника обучение... – М.: Олимпия-пресс, 2009. – 144 с.

5. Прохоренко В. В., Держинский С. Г., Держинская Л. Б. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. В. Прохоренко, С. Г. Держинский, Л. Б. Держинская; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: IBM PC с процессором 486; ОЗУ 64 Мб; CD-ROM дисковод; Adobe Reader 6.0. – Загл. с экрана
6. Пулео Дж., Милрой П. Анатомия бега. – М.: Поппури, 2019. – 216 с.
7. Ревзон А., Якимов А. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки "чистых" спортсменов. М.: Спорт, 2019. – 500 с.
8. Самоленко Т. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции. Монография. – М.: Спорт, 2016. – 248 с.
9. Селивестова Н.Н. Практикум по легкой атлетике. – Набережные Челны: Поволжский ГАФСКит, 2012. – 176 с.
10. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции – М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 104 с.
11. Жилкин А. И. Легкая атлетика: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. 464 с П

Список литературы для обучающихся:

1. В.В.Мехрикадзе – Тренировка юного спринтера.-М., Физкультура и спорт.1999.
2. Попов В.Б.,Суслов Ф.П., Германов Г.Н. – Лёгкая атлетика для юношества .- М.- Воронеж, 1999.-220 с.
3. В.Ф. Борзов – Большой спринт во сне и наяву. –К.: Нац. Ун-т физ.воспитания и спорта Украины, изд-во «Олимп. Лит.», 2016 - 192 с.