ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол от 23.06.2026 г. № 11

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 23.06. 2026 г. №40
директор ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
_____ / Федорова Л. А. /

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»

Срок освоения: 36 академических часов
Возраст обучающихся: 6-11 лет

Разработчик программы:
Удалова Эльвира Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга
Подписано электронной подписью
01.09.2026 11:37
директор
Федорова Лолита Анатольевна
7804140160-15-1792572355-20261021-293-3-1145-55

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Адресат программы.

Данная программа предназначена для учащихся 6-11 лет. Программа предполагает отсутствие ограничений по здоровью, так как условием для приема является наличие у ребенка 1, 2, 3 группы здоровья.

Актуальность программы.

Актуальность программы по лёгкой атлетике для детей 6–11 лет обусловлена необходимостью восполнить дефицит двигательной активности из-за высокой учебной нагрузки. Лёгкая атлетика формирует базовые двигательные навыки — бег, прыжки, метания, — которые важны в повседневной жизни и служат фундаментом для занятий другими видами спорта. Занятия способствуют укреплению здоровья, развитию физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости) и профилактике нарушений опорно-двигательной системы. Программа помогает прививать культуру здорового образа жизни и может быть ориентирована на подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО. Доступность упражнений и возможность дозировать нагрузку делают лёгкую атлетику оптимальным выбором для младших школьников.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год в объеме 36 часов.

Цель программы : формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с основами техники бега, прыжков и метаний;
- обучить правилам соревнований и самоконтролю за физической нагрузкой;
- сформировать знания о здоровом образе жизни и режиме дня;
- познакомить с историей отечественной лёгкой атлетики и её героями;
- дать первичные представления о спортивных профессиях (тренер, судья, инструктор по физической культуре).
-

Развивающие:

- развить основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- развить координацию движений и ориентировку в пространстве;
- развить волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, дисциплинированность;
- развить умение работать в команде и взаимодействовать со сверстниками;
- развить интерес к самостоятельным занятиям физической культурой.

Воспитательные:

- воспитать привычку к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- воспитать чувства патриотизма и гордости за спортивные достижения России;
- воспитать уважение к соперникам, судьям и правилам честной игры;
- воспитать трудолюбие и ответственное отношение к своему здоровью;

- сформировать уважение к труду тренера, учителя и спортсменов, содействуя ранней профориентации.

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные:

1. обучающиеся освоят базовую технику бега, прыжков и метаний;
2. научатся применять правила соревнований и контролировать физическую нагрузку во время занятий;
3. будут знать основы здорового образа жизни и режим дня, необходимые для занятий спортом;
4. получат представление об истории отечественной лёгкой атлетики и её выдающихся спортсменах;
5. узнают о профессиях в сфере физической культуры и спорта.

Метапредметные:

1. сформируются умения планировать, контролировать и оценивать свои действия при выполнении физических упражнений;
2. разовьётся умение взаимодействовать в команде: договариваться, распределять роли, действовать согласованно;
3. обучающиеся научатся ставить цели (например, подготовиться к нормативам ГТО) и добиваться их;
4. сформируются навыки самостоятельной организации занятий физической культурой;
5. разовьётся умение анализировать свои результаты и находить пути их улучшения.

Личностные:

1. закрепится устойчивая мотивация к регулярным занятиям спортом и здоровому образу жизни;
2. воспитается чувство патриотизма и гордости за спортивные достижения страны;
3. сформируются дисциплинированность, трудолюбие и воля к победе;
4. воспитается уважение к соперникам, судьям и правилам честной игры;
5. проявится интерес к спортивным профессиям как основе ранней профориентации.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: русский
Форма обучения: очная
Особенности реализации программы:
Условия набора в коллектив: Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Условия формирования групп: Группы формируются одновозрастные.

Количество обучающихся в группе

Норма наполняемости группы, не менее 15 человек на первом году обучения.

Формы организации занятий.

Форма занятия- групповая.

Аудиторные занятия – занятия в пределах учебного класса, задания выполняются под непосредственным руководством педагога.

Возможные внеаудиторные занятия в виде подготовки к соревнованиям.

Формы проведения занятий

Основной формой организации деятельности в дополнительном образовании является учебное занятие.

Формы организации деятельности учащихся: на занятии используются следующие виды деятельности:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми или для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение программы

Оснащение	Кол-во
Спортивный зал	1
Портативная колонка	1
Мячи	16
Скакалки	16

Кадровое обеспечение: занятие проводит педагог дополнительного образования.

Учебный план.

№ темы	**Тема**	**Количество часов**			Формы контроля
		всего	**теория**	**практика**	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5	Викторина
2	Основы здорового образа жизни и ОФП	12	2	10	Тестирование
3	Техника видов лёгкой атлетики	12	2	10	Контрольная оценка техники

4	Спортивная подготовка	10	1	9	Контрольные упражнения
5	Итоговое занятие	1		1	Соревнования
	ИТОГО	36	6,5	29,5	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с основами техники бега, прыжков и метаний;
- обучить правилам соревнований и самоконтролю за физической нагрузкой;
- сформировать знания о здоровом образе жизни и режиме дня;
- познакомить с историей отечественной лёгкой атлетики и её героями;
- дать первичные представления о спортивных профессиях (тренер, судья, инструктор по физической культуре).
-

Развивающие:

- развить основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- развить координацию движений и ориентировку в пространстве;
- развить волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, дисциплинированность;
- развить умение работать в команде и взаимодействовать со сверстниками;
- развить интерес к самостоятельным занятиям физической культурой.

Воспитательные:

- воспитать привычку к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- воспитать чувства патриотизма и гордости за спортивные достижения России;
- воспитать уважение к соперникам, судьям и правилам честной игры;
- воспитать трудолюбие и ответственное отношение к своему здоровью;
- сформировать уважение к труду тренера, учителя и спортсменов, содействуя ранней профориентации.

Содержание

ДОП «Легкая атлетика»

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ.

Теория. Знакомство с группой, цели и задачи программы. История лёгкой атлетики в России и мире. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и соревнованиях

Практика. Викторина

Тема 2. Основы здорового образа жизни и ОФП.

Теория. Здоровый образ жизни, режим дня и питание, гигиена спортсмена, самоконтроль за нагрузкой, правила утренней зарядки.

Практика. Строевые упражнения, ОРУ без предметов и с предметами, упражнения на координацию, силу и гибкость, круговая тренировка, подвижные игры и эстафеты.

Тема 3. Техника видов лёгкой атлетики .

Теория. Основы техники старта, бега, прыжков и метаний, типичные ошибки.

Практика. Высокий и низкий старт, бег на короткие и средние дистанции, кроссовая и челночная подготовка, прыжки в длину и высоту, метание мяча, совершенствование изученных видов.

Тема 4. Спортивная подготовка

Теория. правила соревнований, комплекс ГТО и его история, спортивные достижения России, спортивные профессии (профориентация).
Практика. подготовка к нормативам ГТО, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости, судейская практика, подготовка к итоговым соревнованиям.
Тема 5. Итоговое занятие
Практика. соревнования «Весёлые старты», подведение итогов, рефлексия.

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные:

6. обучающиеся освоят базовую технику бега, прыжков и метаний;
7. научатся применять правила соревнований и контролировать физическую нагрузку во время занятий;
8. будут знать основы здорового образа жизни и режим дня, необходимые для занятий спортом;
9. получат представление об истории отечественной лёгкой атлетики и её выдающихся спортсменах;
10. узнают о профессиях в сфере физической культуры и спорта.

Метапредметные:

1. сформируются умения планировать, контролировать и оценивать свои действия при выполнении физических упражнений;
2. разовьётся умение взаимодействовать в команде: договариваться, распределять роли, действовать согласованно;
3. обучающиеся научатся ставить цели (например, подготовиться к нормативам ГТО) и добиваться их;
4. сформируются навыки самостоятельной организации занятий физической культурой;
5. разовьётся умение анализировать свои результаты и находить пути их улучшения.

Личностные:

1. закрепится устойчивая мотивация к регулярным занятиям спортом и здоровому образу жизни;
2. воспитается чувство патриотизма и гордости за спортивные достижения страны;
3. сформируются дисциплинированность, трудолюбие и воля к победе;
4. воспитается уважение к соперникам, судьям и правилам честной игры;
5. проявится интерес к спортивным профессиям как основе ранней профориентации.

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Используемые практики, технологии и методы.

Принципы создания программы

Доступность:

учёт возрастных особенностей;

учет особенностей состояния здоровья и уровня развития физических качеств каждого ребенка;

- адаптация материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;

- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4. Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

5. Дифференциация:

- учёт возрастных и психофизиологических особенностей;

- учёт по половому различию;

- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Информационные источники:

Список литературы:

1. Детские подвижные игры. М.: Просвещение, 1988.
2. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
3. Иванова Н. Изучение проблем школьника: основные методы психолого-педагогической диагностики // Директор школы. – 200. - №7. – С.97-126.
4. Игры на свежем воздухе. М.: Издательский Дом МСП, 1998.
5. Козак О.А. Путешествие в страну игр. СПб.: СОЮЗ, 1997.
6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
8. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
9. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость.// Народное образование. – 2001.- №1. – С.116-111.
10. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1.- С.35-46.
11. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2003. -№5. – С.109-117.
12. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
13. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
14. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
15. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
16. Физкультура – ура! Ура! Ура! Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002.
17. Фитнес аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009
18. Фитнес для детей и подростков. М., 1997.
19. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004.

20. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. – 2004. - №6. – С.24-27.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль

на первом занятии проводиться викторина на знание правил техники безопасности во время занятий физкультурой.

Текущий контроль включает в себя следующее:

Основы здорового образа жизни и ОФП	контроль развития двигательных качеств (тестирование)
Техника видов лёгкой атлетики	контрольная оценка техники (учебные забеги, прыжки, метания).
Спортивная подготовка	тестирование нормативов ГТО в учебных условиях, промежуточный контроль подготовленности.

Итоговый контроль

Оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения по программе планируется в виде Веселых стартов», который включает в себя :

Формы фиксации результатов

- Информационная карта;
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»