

Администрация города Великие Луки  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя общеобразовательная школа №16»

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2024

Утверждаю:  
и.о. директора МАОУ СОШ №16  
Егорова Ю.А.  
Приказ от 30.08.2024 № 85-1/О



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Старт»

Направленность: спортивно-оздоровительная  
Уровень программы: базовый  
Срок реализации: 1 год  
Возраст детей: 11-13 лет

Составители:  
Завьялова Виктория Валерьевна,  
Аксенова Екатерина Николаевна  
учитель физической культуры

г. Великие Луки  
2024 г.

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 16 г. Великие Луки
<b>2. Полное название образовательной программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Старт» (легкая атлетика) физкультурно-спортивная направленность.
Сведения об авторе-составителе:	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Завьялова Виктория Валерьевна, учитель физической культуры
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей для использования в практической работе»; - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерством образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242)
<b>4.2. Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.4. Тип программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
<b>4.5. Уровень</b>	базовый
<b>4.6. Возраст и контингент детей</b>	Возраст обучающихся 11-13 лет
<b>4.7. Продолжительность обучения</b>	Срок реализации: 1 год
<b>4.8 Цель программы</b>	Укрепление здоровья детского организма, обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития через обучение детей школьного возраста легкой атлетике.
<b>4.9 Форма обучения</b>	очная

## СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта программы.....	2
1. Комплекс основных характеристик программы.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	10
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Контрольно-нормативные требования.....	10
2.3. Методическое обеспечение.....	13
2.4. Список литературы.....	14

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки российской федерации от 18.11.15 № 09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Старт» реализуется в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 16» города Великие Луки в рамках дополнительного образования детей, уровень базовый.

В содержание программы входит техника легкоатлетических видов, специальных упражнений, применяемых для обучения и для развития физических качеств. Подробно рассматривается методика обучения технике легкоатлетических упражнений. Немаловажное значение имеет изучение истории развития видов легкой атлетики и истории формирования техники упражнений. Изучение и практическое использование различных тестов, позволяющих оценить все стороны физического развития, физической подготовленности, динамики физических качеств, эффективности различных методик обучения и тренировки. На базе изучения курса «Старт» создаются возможности для формирования гармонично развитой личности, умеющей не только выполнять физические упражнения, но и обладающей педагогическими способностями для того, чтобы привлечь и научить других людей легкоатлетическим видам спорта, тем самым, способствуя оздоровлению и развитию человеческого общества.

### **1.1.1. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» является программой физкультурно-спортивной направленности, предполагает базовый уровень освоения знаний и практических навыков.

### **1.1.2. Актуальность программы**

Актуальность обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества.

### **1.1.3. Отличительные особенности программы**

Отличительные особенности программы заключается в том, что в группу зачисляются дети желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие, медицинских противопоказаний.

### **1.1.4. Адресат программы**

Программа предназначена для обучения учащихся в возрасте 11 – 13 лет (учащихся 6-го класса)

Условия набора учащихся: принимаются все желающие.

Количество учащихся: зависит от направленности программы, определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций *СанПиН* и ориентируется на 15-16 человек в группе.

### **1.1.5. Объем и срок освоения программы**

Продолжительность реализации программы 1 год. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 72 часа.

### **1.1.6. Форма обучения**

Форма обучения – очная.

### **1.1.7. Особенности организации образовательного процесса**

Особенностью организации образовательного процесса является одновременный охват детей из разных классов, параллелей. Привлечение

школьников в группы проводится при помощи объявления на сайте учреждения, в социальных сетях.

Набор в группы осуществляется в начале учебного года на добровольной основе, без ограничений по уровню физического, на основании заявления родителей (законных представителей).

Программа является вариативной и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей обучающихся, государственных праздников и выходных дней.

Занятия проводятся в очной форме 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Очное обучение по программе производится на базе спортивного зала муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 16», в двух группах с постоянным составом, наполняемость групп 15-16 человек.

### **Оборудование спортивного зала.**

№ п/п	Наименование	количество
1.	Эстафетные палочки	10
2.	Гимнастические маты	6
3.	Гимнастическая стенка	6
4.	Скамейка гимнастическая	3
5.	Скакалки	10
6.	Малые мячи для метания	10
7.	Перекладина	3
8.	Набивные мячи	4

### **1.1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Режим занятий – 1 раза в неделю, продолжительностью по 2 академических часа в соответствии с СанПиНом для данного возраста. Общее количество часов в неделю – 2 часа.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** воспитание личности физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- воспитывать разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

-подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.  
В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	-	В процессе занятий	-
2	История развития легкоатлетического спорта	-		-
3	Гигиена спортсмена и закаливание	-		-
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	1		1
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	-		-
6	Ознакомление с правилами соревнований	3		3
7	Общая физическая и специальная подготовка	20		20
8	Ознакомления с отдельными элементами техники бега и ходьбы	16		16
9	Бег на короткие дистанции	14		14
10	Эстафетный бег	6		6
11	Кроссовая подготовка	12		12
12	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
13	Подвижные игры, баскетбол, волейбол		В процессе занятий	
Итого		72		72

#### 1.3.2. Содержание учебного плана

*Теоретический программный материал.*

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

**История развития легкоатлетического спорта.** Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта

в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

**Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

**Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

*Практические занятия.*

Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.** Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

**Знакомство с правилами соревнований.**

*Практические занятия.* Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).

*Практический программный материал.*

**Общая физическая подготовка.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

*Упражнения из других видов спорта.*

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

*Подвижные игры.* Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча».

**Баскетбол.** Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника



вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча  
Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча,  
целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места  
под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по  
упрощенным правилам.

*Волейбол.* Передачи в парах, через сетку, подачи мяча,  
блокирование, нападающий удар, двусторонняя игра.

**Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега,  
прыжков и метаний.**

*Ходьба.* Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук,  
глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по  
доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног;  
ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м  
(отрезки 60, 100, 200,300, 400,500,600м).

*Бег.* Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и  
последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как  
основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение  
команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время  
бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции  
(ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время  
бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции  
(подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!»,  
«Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной  
интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с  
переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м;  
кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

*Прыжки.* С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на  
левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту,  
определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних  
трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание,  
приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки  
с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

*Метание.* Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда  
теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда,  
скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра  
(ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании  
его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в  
парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными  
способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы  
двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и  
боком в сторону толчка.

#### **1.4. Планируемые результаты**

**Ожидаемые результаты:** Занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возраста, половых и личностных особенностей учащихся. Они в дальнейшем будут способствовать повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, уровня знаний во время выступления на школьных, районных соревнованиях, умение достигать поставленных целей и задач, воспитании морально-волевых качеств, физической выносливости.

**По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- историю развития легкой атлетики.
- продемонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
- продемонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега и с места.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	144
Комплектование групп	01-05.09.2023 г.
Дата начала учебного периода	01.09.2023 г.
Дата окончания учебного периода	31.05.2024 г.
Продолжительность каникул	0

### **2.2. Контрольно-нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

## **ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки**  
**/девушки/**

	нормативы	оценка	ГНП			УТГ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.8	5.7	5.6	5.5	5.2	5.0	4.8	4.6
		4	5.9	5.8	5.7	5.6	5.3	5.1	4.9	4.7
		3	6.0	5.9	5.8	5.7	5.4	5.2	5.0	4.8
	Прыжок в длину с места, м	5	135	145	155	165	175	190	205	215
		4	120	130	140	150	160	175	190	200
		3	105	115	125	140	145	160	175	185
	Тройной прыжок с места, м	5	4.90	5.10	5.20	5.30	5.50	6.00	6.50	7.00
		4	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	5.80	6.20	6.70
		3	4.70	4.90	5.00	5.10	5.20	5.60	6.00	6.40
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	5	7.00	7.30	7.60	8.00	9.00	10.00	10.00	10.00
		4	6.50	6.80	7.10	7.50	8.50	9.50	9.50	9.50
		3	6.00	6.30	6.40	7.00	8.00	9.00	9.00	9.00
	Вес снаряда	кг.	1	1	1	1	1	2	3	3.5
С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2	10.0	9.7	9.3	9.0	8.8	8.6
		4	10.6	10.4	10.2	9.9	9.5	9.1	8.9	8.7
		3	10.8	10.6	10.4	10.2	9.7	9.3	9.0	8.8
	Прыжок в длину, м	5	2.70	2.80	3.00	3.20	3.50	4.00	4.50	4.80
		4	2.60	2.70	2.90	3.10	3.40	3.60	4.00	4.20
		3	2.50	2.60	2.80	3.00	3.30	3.40	3.50	3.70
	Метание мяча 150 гр, м	5	16.00	18.00	20.00	22.00	26.00	30.00	34.00	40.00
		4	14.00	16.00	18.00	20.00	24.00	28.00	32.00	37.00
		3	12.00	14.00	16.00	18.00	22.00	25.00	29.00	33.00
	Бег 600 м, мин.	5	-	-	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50	1.40
		4	-	-	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50
		3	-	-	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00

**ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки**  
**/юноши/**

	нормативы	оценка	ГНП			УТГ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
О	Бег 30 м со старта, с	5	5.4	5.2	5.1	5.0	4.8	4.6	4.4	4.2

Ф П		4	5.5	5.3	5.2	5.1	4.9	4.7	4.5	4.3
		3	5.6	5.4	5.3	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4
	Прыжок в длину с места, м	5	140	150	160	175	190	205	215	225
		4	125	135	145	160	175	190	200	210
		3	110	120	130	145	160	175	185	195
	Тройной прыжок с места, м	5	5.00	5.20	5.30	5.40	5.60	6.10	6.50	7.00
		4	4.90	5.10	5.20	5.30	5.45	5.80	6.30	6.80
		3	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	5.60	6.10	6.50
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	5	8.00	9.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
		4	7.50	8.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50
		3	7.00	8.00	8.50	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00
Вес снаряда	кг.	1	1	1	2	2	3	4.5	5	
С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2	10.0	9.6	9.0	8.4	8.1	7.8
		4	10.6	10.4	10.2	9.8	9.1	8.5	8.2	7.9
		3	10.8	10.6	10.4	10.0	9.2	8.6	8.3	7.8
	Прыжок в длину, м	5	2.70	2.80	3.20	3.50	4.00	4.50	5.30	5.60
		4	2.60	2.70	3.10	3.40	3.60	4.00	5.00	5.20
		3	2.50	2.60	3.00	3.30	3.40	3.50	4.50	4.80
	Метание мяча 150 гр, м	5	20.00	30.00	35.00	40.00	45.00	52.00	60.00	65.00
		4	18.00	25.00	30.00	35.00	40.00	49.00	57.00	62.00
		3	15.00	20.00	25.00	30.00	35.00	46.00	54.00	59.00

### 2.3.Методическое обеспечение программы

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	Теоретические сведения	Фронтальная	Метод слова, показа	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.	Опрос
2.	Бег на короткие дистанции Эстафетный бег.	Фронтальная	Метод слова, показа, соревновательный, игровой.	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы, карточки.	Тесты, итоговые соревнования кружка
3.	Основы техники в прыжках в длину, метании мяча	Групповая	Метод слова, показа соревновательный, игровой	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.	Проверка навыков, умений. знаний
4.	Кроссовая подготовка	Фронтальная, групповая	Метод слова, показа Соревновательный, игровой	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования

## 2.4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.