Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2
Василеостровского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
протокол от 28.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 28.08.2026 № 139
Директор _____ Е.В. Поздняков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Лёгкая атлетика»

Срок освоения: 1 год (36 недель)
Объём программы: 72 часа
Возраст обучающихся: 7–12 лет

Разработчик:
_____,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» (далее — Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами и методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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 молодёжи»;
- 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»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге» (в редакции распоряжения от 25.03.2025 № 310-р);
- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей (Министерство просвещения Российской Федерации, 2023);
- методические рекомендации «Проектирование дополнительных общеразвивающих программ» (Комитет по образованию Санкт-Петербурга, ГБНОУ «СПб ГДТЮ», 2022);
- Устав и локальные нормативные акты ГБОУ средней школы № 2 Василеостровского района Санкт-Петербурга.

Основные характеристики программы

Направленность программы — физкультурно-спортивная.

Адресат программы. Программа адресована обучающимся 1–6 классов в возрасте от 7 до 12 лет, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, независимо от уровня их физической подготовленности. Программа реализуется в одной разновозрастной группе 7–12 лет; для группы разработаны рабочая программа и календарно-тематический план. В младшем школьном возрасте (7–9 лет) интенсивно развиваются быстрота, ловкость и координация движений, дети охотно участвуют в играх и соревнованиях; в 10–12 лет растут скоростно-силовые возможности и способность к освоению техники движений. Эти особенности учитываются при дифференциации нагрузки и нормативов по подгруппам 7–9 и 10–12 лет.

Актуальность программы. Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и детско-юношеского спорта: Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и Концепция развития детско-юношеского спорта до 2030 года определяют приоритетом укрепление здоровья детей, повышение их двигательной активности и вовлечение в систематические занятия спортом. Бег, прыжки и метания входят в обязательные испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, поэтому занятия лёгкой атлетикой непосредственно готовят обучающихся к выполнению его нормативов.

Программа отвечает социальному заказу общества и запросам семьи: родители заинтересованы в доступных занятиях спортом, которые проходят в школе сразу после уроков, укрепляют здоровье и формируют привычку к движению. Программа учитывает региональные потребности Санкт-Петербурга в развитии школьного спорта, участии обучающихся в районных легкоатлетических соревнованиях и эстафетах, сдаче нормативов комплекса ГТО.

Программа решает актуальные проблемы детей школьного возраста: недостаток двигательной активности в связи с учебной нагрузкой, низкий уровень развития выносливости и скоростно-силовых качеств. Лёгкая атлетика является основой подготовки во многих видах спорта: естественные движения — бег, прыжки, метания — доступны детям любого уровня подготовленности, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.

Отличительные особенности программы. Программа ориентирована на разновозрастную группу: для подгрупп 7–9 и 10–12 лет дифференцированы дистанции, вес снарядов и контрольные нормативы, старшие обучающиеся осваивают низкий старт и бег через барьеры. Обучение технике бега, прыжков и метаний строится на специальных беговых и прыжковых упражнениях и подводящих упражнениях, а закрепление — на эстафетах, подвижных играх и соревнованиях внутри группы, что сохраняет игровой характер занятий для младших школьников. Содержание программы согласовано с испытаниями комплекса ГТО I–III ступеней. Программа адаптирована к режиму занятий 1 академический час 2 раза в неделю и к условиям школы: в тёплое время года занятия проводятся на пришкольном стадионе, в холодное — в спортивном зале.

Уровень освоения программы — общекультурный.

Объём и срок освоения программы. Срок освоения — 1 год (36 учебных недель). Объём программы — 72 академических часа (72 занятия по 1 академическому часу, 2 раза в неделю). Продолжительность академического часа — 45 минут.

Цель и задачи программы

Цель программы — укрепление здоровья и развитие физических качеств обучающихся 7–12 лет через освоение основ техники бега, прыжков и метаний.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с историей и видами лёгкой атлетики, правилами соревнований, правилами безопасного поведения на занятиях, комплексом ГТО;
- обучить технике бега на короткие дистанции, челночного и эстафетного бега, бега на выносливость;
- обучить технике прыжков в длину и в высоту, метания малого мяча.

Развивающие:

- развить быстроту, скоростно-силовые качества, выносливость, ловкость, гибкость и координацию движений;
- сформировать навыки самоконтроля и умение оценивать своё самочувствие при нагрузке.

Воспитательные:

- воспитать дисциплинированность, волевые качества, честность в соревнованиях и взаимовыручку в команде;
- сформировать интерес к систематическим занятиям физической культурой и потребность в здоровом образе жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы — государственный язык Российской Федерации — русский.

Форма обучения — очная.

Особенности реализации программы. Сетевая форма, модульный принцип и дистанционные образовательные технологии не используются.

Возможность обучения детей с ОВЗ и детей-инвалидов. Программа не является адаптированной. Обучение детей с ограниченными возможностями здоровья возможно при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой на основании заключения врача.

Условия набора на обучение. На обучение принимаются все желающие обучающиеся 7–12 лет при наличии медицинской справки (заключения) о допуске к занятиям физической культурой. Предварительный отбор не проводится; в течение года возможен дополнительный набор при наличии свободных мест. Наполняемость группы — 15 человек.

Формы организации и проведения занятий.

- форма организации занятий — аудиторная: занятия проводятся в спортивном зале и на пришкольном стадионе;

– формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, игровое занятие, круговая тренировка, занятие-эстафета, соревнование, контрольное занятие, открытое занятие;
– формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, групповая (по подгруппам 7–9 и 10–12 лет), в парах, индивидуальная, поточная (круговая).

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу: вторник и пятница, 15.15–16.00. Каждое занятие включает подготовительную, основную и заключительную части; теоретический материал излагается в начале занятия в форме короткой беседы (0,5 академического часа на тему), остальное время отводится практике. Бег на выносливость и прыжки на результат выполняются только после разминки, нагрузка дозируется с учётом возраста. В течение года проводятся соревнования внутри группы, весёлые старты и итоговое открытое занятие — легкоатлетическое многоборье, на которое приглашаются родители (законные представители). Обучающиеся могут участвовать в школьных и районных легкоатлетических соревнованиях и эстафетах, сдаче нормативов комплекса ГТО. Занятия, выпадающие на нерабочие праздничные дни, переносятся на дни осенних и весенних школьных каникул, что позволяет выполнить объём программы до 31 мая.

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и соответствующий требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Материально-техническое оснащение.

Вид оснащения	Перечень
Помещение	спортивный зал, пришкольный стадион (беговая дорожка, яма для прыжков в длину), раздевалки
Оборудование	стойки и планка для прыжков в высоту, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, перекладина (высокая и низкая), стартовые колодки
Спортивный инвентарь	эстафетные палочки; мячи для метания 150 г; набивные мячи 1 кг; низкие барьеры; фишки (конусы); координационная лестница; скакалки; обручи; резиновые мячи
Приборы и инструменты	секундомеры, свисток, рулетка (10 м и 50 м), линейка для теста на гибкость, стартовый флажок
Технические средства обучения	ноутбук, проектор (экран), музыкальный центр (аудиосистема)
Программное обеспечение и ЭОР	презентации и видеоролики по технике легкоатлетических упражнений и соревнованиям; музыкальное сопровождение для разминки

Планируемые результаты

Предметные:

– знание видов лёгкой атлетики, основных правил соревнований, правил безопасного поведения на занятиях и испытаний комплекса ГТО;
– выполнение бега с высокого (низкого) старта, челночного, эстафетного и равномерного бега;
– выполнение прыжков в длину с места и с разбега, прыжка в высоту способом «перешагивание», метания малого мяча.

Метапредметные:

- прирост показателей физической подготовленности по результатам контрольных нормативов;
- умение согласовывать движения, выдерживать ритм разбега и распределять силы на дистанции;
- умение контролировать своё самочувствие при нагрузке.

Личностные:

- дисциплинированность, настойчивость, честность в соревнованиях, готовность помочь товарищу по команде;
- интерес к занятиям лёгкой атлетикой и к выполнению нормативов комплекса ГТО.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа реализуется в одной разновозрастной группе 7–12 лет; содержание разделов раскрывается в рабочей программе. Часы учебного плана соответствуют календарно-тематическому плану.

Учебный план. Группа 7–12 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0	1	входная диагностика (педагогическое наблюдение, тестирование)
2	Основы знаний о лёгкой атлетике	4	2	2	опрос, викторина
3	Общая физическая подготовка	12	0,5	11,5	педагогическое наблюдение
4	Специальные беговые и прыжковые упражнения	8	0,5	7,5	педагогическое наблюдение
5	Техника бега	14	1	13	педагогическое наблюдение, зачёт по технике
6	Техника прыжков	12	1	11	педагогическое наблюдение, зачёт по технике
7	Техника метаний	8	0,5	7,5	педагогическое наблюдение, зачёт по технике
8	Подвижные игры, эстафеты и соревнования	10	0,5	9,5	педагогическое наблюдение, соревнования
9	Контрольные занятия	2	0	2	контрольные нормативы, зачёт по технике
10	Итоговое занятие	1	0	1	открытое занятие
	Итого	**72**	**6**	**66**	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Группа	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Учебных недель	Количество занятий	Количество часов	Режим занятий
7–12 лет	15.09.2026	28.05.2027	36	72	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу (академический час — 45 минут); вторник, пятница, 15.15–16.00

Обучение начинается 15.09.2026 (вторник). Занятия проводятся в течение учебного года, включая каникулярное время. В нерабочие праздничные дни занятия не проводятся: 01.01.2027, 05.01.2027, 08.01.2027, 23.02.2027. Для выполнения объёма программы до конца мая в период школьных каникул проводятся дополнительные занятия: 28.10.2026 (осенние каникулы) и 31.03.2027 (весенние каникулы), среда, 15.15–16.00. Промежуточная аттестация — 29.12.2026, итоговая аттестация — 21.05.2027. Последнее занятие — 28.05.2027.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. ГРУППА 7–12 ЛЕТ

Особенности организации образовательного процесса

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 7–12 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю (вторник, пятница, 15.15–16.00) по 1 академическому часу продолжительностью 45 минут; объём — 72 часа.

Группа является разновозрастной, поэтому применяется дифференцированный подход: дистанции, вес снарядов, высота планки и контрольные нормативы определяются для подгрупп 7–9 и 10–12 лет; низкий старт и бег через барьеры изучаются преимущественно обучающимися 10–12 лет. В сентябре — октябре и в апреле — мае занятия проводятся на пришкольном стадионе (при благоприятной погоде), в остальное время — в спортивном зале.

Структура занятия: подготовительная часть (10 мин) — построение, разминка, специальные беговые упражнения; основная часть (25–30 мин) — изучение техники бега, прыжков, метаний, эстафеты; заключительная часть (5–10 мин) — восстановительные упражнения, подведение итогов. Теоретический материал излагается в начале занятия в форме короткой беседы.

Цель и задачи

Цель: Освоение обучающимися 7–12 лет основ техники бега, прыжков и метаний и развитие физических качеств средствами лёгкой атлетики.

Обучающие задачи:

- познакомить с видами лёгкой атлетики, правилами соревнований, выдающимися легкоатлетами России, комплексом ГТО;
- обучить технике бега на короткие дистанции, челночного и эстафетного бега, бега на выносливость;
- обучить технике прыжков в длину с места и с разбега, прыжка в высоту способом «перешагивание»;
- обучить технике метания малого мяча на дальность и в цель.

Развивающие задачи:

- развить быстроту, скоростно-силовые качества, выносливость, ловкость и гибкость;
- развить координацию движений и чувство ритма;
- сформировать навыки самоконтроля на занятиях.

Воспитательные задачи:

- воспитать дисциплинированность, волевые качества, честность в соревнованиях;
- сформировать интерес к систематическим занятиям физической культурой и к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч: теория — 0 ч, практика — 1 ч)

Практика: знакомство с группой, спортивным залом и пришкольным стадионом; инструктаж по технике безопасности; беговые игровые задания; входная диагностика физической подготовленности (бег 30 м, челночный бег, прыжок в длину с места, наклон вперёд).

Форма контроля: *входная диагностика (педагогическое наблюдение, тестирование).*

Раздел 2. Основы знаний о лёгкой атлетике (4 ч: теория — 2 ч, практика — 2 ч)

Теория: виды лёгкой атлетики; правила поведения на стадионе и в зале; гигиена, режим дня, спортивная форма и обувь; значение разминки; выдающиеся легкоатлеты России, лёгкая атлетика в Санкт-Петербурге; правила соревнований по бегу, прыжкам и метаниям; комплекс ГТО.

Практика: просмотр видеороликов соревнований, беседа; викторина.

Форма контроля: *опрос, викторина.*

Раздел 3. Общая физическая подготовка (12 ч: теория — 0,5 ч, практика — 11,5 ч)

Теория: влияние физических упражнений на организм.

Практика: строевые и общеразвивающие упражнения, в том числе со скакалкой и набивными мячами; упражнения с собственным весом; упражнения на растяжку; полоса препятствий; акробатические упражнения; упражнения у гимнастической стенки, вис на перекладине; упражнения на координационной лестнице; круговая тренировка; подготовка к сдаче нормативов.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения (8 ч: теория — 0,5 ч, практика — 7,5 ч)

Теория: специальные беговые упражнения и их назначение.

Практика: бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег, бег прыжками, бег прямыми ногами; многоскоки; прыжки через фишки и низкие барьеры; упражнения на частоту шагов; специальные упражнения в сочетании с ускорениями; комплекс специальных упражнений легкоатлета.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 5. Техника бега (14 ч: теория — 1 ч, практика — 13 ч)

Теория: техника бега: положение туловища, работа рук и ног; низкий старт.

Практика: высокий старт и стартовый разгон; бег 30 м с высокого и низкого старта; бег с ускорением 30–60 м; челночный бег 3×10 м; эстафетный бег, передача эстафетной палочки; равномерный бег до 3–6 минут, чередование бега и ходьбы, смешанное передвижение 1000 м; бег через низкие барьеры (ознакомление).

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт по технике.*

Раздел 6. Техника прыжков (12 ч: теория — 1 ч, практика — 11 ч)

Теория: техника прыжка в длину с места; подводящие упражнения для прыжка в длину с разбега.

Практика: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», отталкивание и приземление; прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; тройной прыжок с места; прыжки на результат.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт по технике.*

Раздел 7. Техника метаний (8 ч: теория — 0,5 ч, практика — 7,5 ч)

Теория: техника метания малого мяча.

Практика: метание мяча 150 г в цель и на дальность с места и с 3–5 шагов разбега; метание в горизонтальную и вертикальную цель; броски набивного мяча двумя руками из-за головы и от груди.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт по технике.*

Раздел 8. Подвижные игры, эстафеты и соревнования (10 ч: теория — 0,5 ч, практика — 9,5 ч)

Теория: правила подвижных игр, эстафет и соревнований.

Практика: игры «Салки», «Вызов номеров», «Два Мороза», «Пятнашки», «Перестрелка», «Охотники и утки»; эстафеты с бегом, прыжками и метаниями; весёлые старты; соревнования внутри группы по бегу 30 м, прыжкам в длину, легкоатлетическому многоборью, эстафетному бегу.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, соревнования.*

Раздел 9. Контрольные занятия (2 ч: теория — 0 ч, практика — 2 ч)

Практика: промежуточная аттестация (декабрь) и итоговая аттестация (май): сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, зачёт по технике бега, прыжков и метаний.

Форма контроля: *контрольные нормативы, зачёт по технике.*

Раздел 10. Итоговое занятие (1 ч: теория — 0 ч, практика — 1 ч)

Практика: открытое занятие для родителей: легкоатлетическое многоборье «Быстрее, выше, сильнее», эстафеты, подведение итогов учебного года, награждение.

Форма контроля: *открытое занятие.*

Планируемые результаты

Предметные:

- знает виды лёгкой атлетики, основные правила соревнований, имена выдающихся легкоатлетов, испытания комплекса ГТО;
- выполняет бег с высокого (низкого) старта, челночный и эстафетный бег, равномерный бег;
- выполняет прыжки в длину с места и с разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- выполняет метание малого мяча на дальность и в цель.

Метапредметные:

- показывает прирост результатов в контрольных нормативах;
- согласует движения рук и ног, выдерживает ритм разбега;
- контролирует своё самочувствие при беговой нагрузке.

Личностные:

- соблюдает дисциплину и правила соревнований, проявляет настойчивость;
- проявляет интерес к лёгкой атлетике и к сдаче нормативов ГТО.

Календарно-тематический план. Группа 7–12 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (академический час — 45 минут); вторник, пятница, 15.15–16.00. Обучение — с 15.09.2026 по 28.05.2027; 72 занятия, 72 часа. Дополнительные занятия 28.10.2026 и 31.03.2027 (среда, школьные каникулы, 15.15–16.00) проводятся взамен занятий, выпадающих на праздничные дни. Каждое занятие включает разминку и элементы физической подготовки; в плане занятие отнесено к разделу учебного плана по его основному содержанию. Графа «Дата по факту» заполняется педагогом в ходе реализации программы.

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
1	15.09.26		1	Вводное занятие. Знакомство с группой, залом и стадионом. Инструктаж по технике безопасности. Входная диагностика	0	1	1	входная диагностика
2	18.09.26		2	Лёгкая атлетика — «королева спорта»: виды лёгкой атлетики. Правила поведения на стадионе и в зале	0,5	0,5	1	опрос
3	22.09.26		5	Техника бега: положение туловища, работа рук и ног	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
4	25.09.26		3	Влияние физических упражнений на организм. Строевые и общеразвивающие упражнения	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
5	29.09.26		6	Техника прыжка в длину с места: подготовка, отталкивание, приземление	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
6	02.10.26		8	Правила подвижных игр, эстафет и соревнований. Игры «Салки», «Вызов номеров»	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
7	06.10.26		4	Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
8	09.10.26		7	Техника метания малого мяча: держание мяча, замах, бросок	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
9	13.10.26		5	Высокий старт и стартовый разгон	0	1	1	педагогическое наблюдение
10	16.10.26		3	Общеразвивающие упражнения без предметов и со скакалкой	0	1	1	педагогическое наблюдение
11	20.10.26		6	Прыжок в длину с места	0	1	1	педагогическое наблюдение
12	23.10.26		8	Эстафеты с бегом	0	1	1	педагогическое наблюдение
13	27.10.26		5	Бег 30 м с высокого старта	0	1	1	педагогическое наблюдение
14	28.10.26		4	Семенящий бег, бег прыжками, бег прямыми ногами	0	1	1	педагогическое наблюдение
15	30.10.26		7	Метание мяча 150 г с места в цель	0	1	1	педагогическое наблюдение
16	03.11.26		3	Развитие силы: упражнения с собственным весом	0	1	1	педагогическое наблюдение
17	06.11.26		6	Прыжок в длину с разбега: подводящие упражнения	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
18	10.11.26		5	Бег с ускорением 30–60 м	0	1	1	педагогическое наблюдение
19	13.11.26		8	Подвижные игры с бегом «Два Мороза», «Пятнашки»	0	1	1	педагогическое наблюдение
20	17.11.26		2	Гигиена, режим дня, спортивная форма и обувь. Разминка и её значение	0,5	0,5	1	опрос
21	20.11.26		3	Развитие гибкости: упражнения на растяжку	0	1	1	педагогическое наблюдение

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
22	24.11.26		6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	0	1	1	педагогическое наблюдение
23	27.11.26		4	Многоскоки: прыжки с ноги на ногу, на одной ноге	0	1	1	педагогическое наблюдение
24	01.12.26		7	Метание мяча 150 г на дальность с места	0	1	1	педагогическое наблюдение
25	04.12.26		5	Низкий старт: понятие и подводящие упражнения	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
26	08.12.26		8	Эстафеты с прыжками и метаниями	0	1	1	педагогическое наблюдение
27	11.12.26		3	Упражнения с набивными мячами 1 кг	0	1	1	педагогическое наблюдение
28	15.12.26		6	Отталкивание и приземление в прыжке в длину	0	1	1	педагогическое наблюдение
29	18.12.26		5	Бег 30 м с низкого старта (для подгруппы 10–12 лет) и с высокого старта	0	1	1	педагогическое наблюдение
30	22.12.26		4	Прыжки через фишки и низкие барьеры	0	1	1	педагогическое наблюдение
31	25.12.26		7	Метание мяча с 3–5 шагов разбега	0	1	1	педагогическое наблюдение
32	29.12.26		9	Контрольное занятие. Промежуточная аттестация: контрольные нормативы, зачёт по технике	0	1	1	контрольные нормативы, зачёт по технике
33	12.01.27		8	Соревнования внутри группы по бегу 30 м	0	1	1	соревнования
34	15.01.27		3	Развитие ловкости: полоса препятствий	0	1	1	педагогическое наблюдение
35	19.01.27		6	Прыжок в длину с места	0	1	1	зачёт по технике
36	22.01.27		5	Челночный бег 3×10 м	0	1	1	педагогическое наблюдение
37	26.01.27		2	Выдающиеся легкоатлеты России. Лёгкая атлетика в Санкт-Петербурге	0,5	0,5	1	опрос
38	29.01.27		5	Эстафетный бег: передача эстафетной палочки	0	1	1	педагогическое наблюдение
39	02.02.27		3	Круговая тренировка	0	1	1	педагогическое наблюдение
40	05.02.27		6	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: подводящие упражнения	0	1	1	педагогическое наблюдение
41	09.02.27		8	Подвижные игры «Перестрелка», «Охотники и утки»	0	1	1	педагогическое наблюдение
42	12.02.27		4	Упражнения на частоту шагов	0	1	1	педагогическое наблюдение
43	16.02.27		7	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы и от груди	0	1	1	педагогическое наблюдение
44	19.02.27		5	Равномерный бег до 3–6 минут	0	1	1	педагогическое наблюдение
45	26.02.27		3	Акробатические упражнения: кувырки, перекаты	0	1	1	педагогическое наблюдение
46	02.03.27		6	Прыжок в высоту с прямого разбега	0	1	1	педагогическое наблюдение
47	05.03.27		8	Соревнования внутри группы в прыжках в длину	0	1	1	соревнования
48	09.03.27		5	Бег на выносливость: чередование бега и ходьбы	0	1	1	педагогическое наблюдение
49	12.03.27		4	Специальные беговые упражнения в сочетании с ускорениями	0	1	1	педагогическое наблюдение

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
50	16.03.27		7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	0	1	1	педагогическое наблюдение
51	19.03.27		3	Упражнения у гимнастической стенки, вис на перекладине	0	1	1	педагогическое наблюдение
52	23.03.27		6	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	0	1	1	педагогическое наблюдение
53	26.03.27		5	Бег через низкие барьеры (ознакомление)	0	1	1	педагогическое наблюдение
54	30.03.27		8	Весёлые старты	0	1	1	педагогическое наблюдение
55	31.03.27		2	Правила соревнований по бегу, прыжкам и метаниям. Комплекс ГТО. Викторина	0,5	0,5	1	викторина
56	02.04.27		3	Развитие координации: упражнения на координационной лестнице	0	1	1	педагогическое наблюдение
57	06.04.27		6	Тройной прыжок с места	0	1	1	педагогическое наблюдение
58	09.04.27		4	Прыжковые упражнения со скакалкой	0	1	1	педагогическое наблюдение
59	13.04.27		7	Метание мяча 150 г на дальность	0	1	1	зачёт по технике
60	16.04.27		5	Бег 30 м: совершенствование	0	1	1	зачёт по технике
61	20.04.27		8	Соревнования внутри группы по легкоатлетическому многоборью (бег, прыжок, метание)	0	1	1	соревнования
62	23.04.27		3	Круговая тренировка с элементами лёгкой атлетики	0	1	1	педагогическое наблюдение
63	27.04.27		6	Прыжки в длину с разбега на результат	0	1	1	педагогическое наблюдение
64	30.04.27		5	Смешанное передвижение 1000 м	0	1	1	педагогическое наблюдение
65	04.05.27		4	Комплекс специальных упражнений легкоатлета	0	1	1	педагогическое наблюдение
66	07.05.27		7	Совершенствование техники метания	0	1	1	педагогическое наблюдение
67	11.05.27		8	Эстафетный бег — соревнования	0	1	1	педагогическое наблюдение
68	14.05.27		3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	0	1	1	педагогическое наблюдение
69	18.05.27		6	Совершенствование техники прыжков	0	1	1	педагогическое наблюдение
70	21.05.27		9	Контрольное занятие. Итоговая аттестация: контрольные нормативы, зачёт по технике	0	1	1	контрольные нормативы, зачёт по технике
71	25.05.27		5	Совершенствование техники бега	0	1	1	педагогическое наблюдение
72	28.05.27		10	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей: многоборье «Быстрее, выше, сильнее», подведение итогов года	0	1	1	открытое занятие
				Итого	**6**	**66**	**72**	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Описание методов, приёмов, технологий и практик

При реализации программы используются следующие методы обучения:

- словесные — объяснение, рассказ, беседа, команды и указания, разбор ошибок;
- наглядные — показ упражнений педагогом и обучающимися, демонстрация иллюстраций и видеороликов, ориентиры (разметка, фишки) для разбега и отталкивания;
- практические — метод целостного и расчленённого разучивания (прыжок в длину с разбега и метание мяча осваиваются по фазам через подводящие упражнения), метод повторного выполнения, метод круговой тренировки;
- игровой метод — подвижные игры, игровые задания, эстафеты; является ведущим для обучающихся 7–9 лет;
- соревновательный метод — эстафеты, весёлые старты, соревнования внутри группы, сдача контрольных нормативов.

Используемые педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии — дозирование нагрузки с учётом возраста, обязательная разминка, чередование нагрузки и отдыха, контроль самочувствия;
- игровые технологии — подвижные игры, эстафеты и игровые задания;
- технология дифференцированного обучения — разные дистанции, вес снарядов и нормативы для подгрупп 7–9 и 10–12 лет;
- технология сотрудничества — работа в парах и командах, взаимооценка, помощь старших обучающихся младшим.

Методы воспитания: убеждение и личный пример педагога, поощрение, требование, создание ситуации успеха, традиции коллектива (построение и приветствие, соревнования внутри группы, итоговое открытое занятие для родителей). Работа с родителями: родительские собрания, индивидуальные консультации, приглашение на открытые занятия и соревнования.

Перечень дидактических средств и электронных образовательных ресурсов

№	Наименование	Вид	Раздел программы
1	Презентации «Лёгкая атлетика — королева спорта», «Выдающиеся легкоатлеты России», «Комплекс ГТО»; видеоролики соревнований	ЭОР (презентация, видео)	раздел 2
2	Вопросы викторины по лёгкой атлетике	раздаточный материал	раздел 2
3	Карточки с комплексами общеразвивающих упражнений и станциями круговой тренировки	раздаточный материал	раздел 3
4	Схемы специальных беговых и прыжковых упражнений	наглядный материал	раздел 4
5	Схемы и видеоролики техники бега, высокого и низкого старта, передачи эстафетной палочки	наглядный материал, ЭОР (видео)	раздел 5
6	Схемы и видеоролики техники прыжков в длину и в высоту	наглядный материал, ЭОР (видео)	раздел 6

№	Наименование	Вид	Раздел программы
7	Схемы техники метания малого мяча	наглядный материал	раздел 7
8	Картотека подвижных игр и эстафет; положения о соревнованиях внутри группы	методический материал	раздел 8
9	Таблица нормативов комплекса ГТО I–III ступеней; протоколы сдачи нормативов, диагностические карты; сценарий итогового занятия	методический материал	разделы 9, 10

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Жилкин, А. И. Лёгкая атлетика : учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – Москва : Академия, 2003. – Текст : непосредственный.

2. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – Москва : Просвещение, 2011. – (Работаем по новым стандартам). – Текст : непосредственный.

3. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / под редакцией Л. Б. Кофмана. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – Текст : непосредственный.

4. Лёгкая атлетика : учебник / под редакцией Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. – Москва : Физическая культура, 2010. – Текст : непосредственный.

5. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – Москва : АСТ, 1998. – Текст : непосредственный.

6. Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – Москва : Человек, 2012. – Текст : непосредственный.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Казина, О. Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей / О. Б. Казина. – Ярославль : Академия развития, 2007. – Текст : непосредственный.

2. Коротков, И. М. Подвижные игры детей / И. М. Коротков. – Москва : Советская Россия, 1987. – Текст : непосредственный.

Интернет-источники

1. Всероссийская федерация лёгкой атлетики : официальный сайт. – URL: https://rusathletics.info (дата обращения: 21.10.2026). – Текст : электронный.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : официальный сайт. – URL: https://www.gto.ru (дата обращения: 21.10.2026). – Текст : электронный.

3. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – Москва. – URL: https://www.minsport.gov.ru (дата обращения: 21.10.2026). – Текст : электронный.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля и их периодичность

Вид контроля	Сроки	Содержание и формы
Входной	сентябрь (вводное занятие)	определение исходного уровня физической подготовленности: тестирование, педагогическое наблюдение
Текущий	на каждом занятии и по завершении изучения темы	педагогическое наблюдение, опрос, викторина, зачёт по технике бега, прыжков и метаний, соревнования внутри группы
Промежуточный	декабрь (29.12.2026)	промежуточная аттестация: контрольные нормативы, зачёт по технике
Итоговый	май (21.05.2027)	итоговая аттестация: контрольные нормативы, зачёт по технике; итоговое открытое занятие (28.05.2027)

Формы и методы отслеживания результатов, формы фиксации

Предметные результаты выявляются через опрос, викторину, зачёт по технике, сдачу контрольных нормативов, соревнования внутри группы и открытое занятие. Метапредметные результаты выявляются по динамике результатов контрольных нормативов и методом педагогического наблюдения; личностные результаты — методом педагогического наблюдения на занятиях, в эстафетах и соревнованиях.

Формы фиксации результатов: журнал учёта работы педагога, протоколы сдачи контрольных нормативов, зачётов и соревнований, диагностические карты обучающихся (декабрь, май), фото- и видеозаписи открытых занятий.

Критериальный аппарат

Результаты оцениваются по трём уровням: высокий, средний, низкий. Итоговый уровень освоения программы определяется по совокупности результатов: высокий — по большинству форм контроля показан высокий уровень; средний — по большинству форм контроля показан средний уровень; низкий — по большинству форм контроля показан низкий уровень.

1. Педагогическое наблюдение (входная диагностика, личностные и метапредметные результаты)

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Дисциплина и соблюдение техники безопасности	соблюдает постоянно, без напоминаний	соблюдает, иногда требуется напоминание	часто нарушает, требуется постоянный контроль
Настойчивость, умение распределять силы на дистанции	проходит дистанцию полностью, равномерно распределяя силы	проходит дистанцию с переходом на шаг	прекращает выполнение упражнения
Взаимодействие в команде, честность в соревнованиях	соблюдает правила, поддерживает товарищей	соблюдает правила с напоминанием	нарушает правила, конфликтует
Интерес к занятиям	активен, регулярно посещает занятия	посещает занятия без выраженной инициативы	пассивен, пропускает занятия без причины

2. Опрос и викторина

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Знание видов лёгкой атлетики, правил соревнований и безопасности, испытаний комплекса ГТО	80–100 % правильных ответов	50–79 % правильных ответов	менее 50 % правильных ответов

3. Зачёт по технике бега, прыжков и метаний

Элемент техники	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег с высокого (низкого) старта	правильная стартовая поза, активная работа рук, бег на передней части стопы	отдельные ошибки (скованность, недостаточная работа рук)	грубые ошибки, нарушение ритма бега
Прыжок в длину с места и с разбега	мах руками, одновременное (точное) отталкивание, мягкое приземление на обе ноги	отдельные ошибки в отталкивании или приземлении	отталкивание не согласовано с махом, падение назад
Метание малого мяча	замах из-за головы, бросок через плечо, согласованность движений	отдельные ошибки (бросок сбоку, слабый замах)	бросок без замаха, несогласованность движений

4. Контрольные нормативы

Нормативы разработаны с учётом возрастных показателей физической подготовленности детей и испытаний комплекса ГТО I–III ступеней. Для времени указан результат «не более», для остальных показателей — «не менее». Время бега на 1000 м указано в минутах и секундах. Оценивается также индивидуальный прирост результата по сравнению с входной диагностикой. Нормативы применяются для обучающихся основной медицинской группы; педагог может корректировать их с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

Подгруппа 7–9 лет

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м, с	6,2	6,3–7,0	7,1 и более	6,4	6,5–7,2	7,3 и более
Челночный бег 3×10 м, с	9,5	9,6–10,4	10,5 и более	9,9	10,0–10,8	10,9 и более
Смешанное передвижение 1000 м, мин:с	6:30	6:31–7:30	7:31 и более	7:00	7:01–8:00	8:01 и более
Прыжок в длину с места, см	140	120–139	119 и менее	130	110–129	109 и менее
Метание мяча 150 г на дальность, м	22	15–21	14 и менее	15	10–14	9 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз	13	7–12	6 и менее	8	4–7	3 и менее
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см	+5	+1…+4	0 и менее	+8	+3…+7	+2 и менее

Подгруппа 10–12 лет

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м, с	5,4	5,5–6,2	6,3 и более	5,7	5,8–6,5	6,6 и более
Бег 60 м, с	10,0	10,1–11,2	11,3 и более	10,5	10,6–11,8	11,9 и более
Челночный бег 3×10 м, с	8,7	8,8–9,6	9,7 и более	9,1	9,2–10,0	10,1 и более
Бег 1000 м, мин:с	5:00	5:01–6:00	6:01 и более	5:30	5:31–6:30	6:31 и более
Прыжок в длину с места, см	170	150–169	149 и менее	160	140–159	139 и менее
Прыжок в длину с разбега, см	340	280–339	279 и менее	300	240–299	239 и менее
Метание мяча 150 г на дальность, м	33	25–32	24 и менее	21	15–20	14 и менее
Подтягивание: мальчики — из виса на высокой перекладине; девочки — из виса лёжа на низкой перекладине, раз	5	3–4	2 и менее	15	9–14	8 и менее

5. Соревнования внутри группы и итоговое открытое занятие

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Участие в соревнованиях и легкоатлетическом многоборье	выполняет все виды технично, показывает результат выше среднего уровня	выполняет все виды с отдельными ошибками	выполняет не все виды или с грубыми ошибками

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: a87bb12f-8009-435d-82eb-a9770795b93c
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,
Поздняков Егор Владимирович, Директор
29.08.26 16:04 (MSK)
Сертификат 0080627F3BBC077BB076F226F9F1F67585