

Принята
решением Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Средней школы № 19
С.А. Рязанцева
Приказ от 31.08.2023г № 293

ОМС «Управление образования города Каменска-Уральского»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика. Путь к победе»

срок реализации – 1 год
возраст обучающихся – 7-12 лет

Составитель
Учитель физической культуры
Круппа Ю.С.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Легкая атлетика. Путь к победе» физкультурно-спортивной направленности, составлена и разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012), федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"), Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "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 молодежи».

Актуальность.

Программа реализуется в рамках одного из направлений «Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025» - Физическое развитие и формирование культуры здоровья.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт, в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Актуальность программы определяется запросами родителей и потребностью детей в занятиях спортом и физической культурой. Родители справедливо считают, что ребенок, который занимается спортом, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. В настоящее время значительная часть обучающихся занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры, тем самым слабая физическая подготовка не позволяет успешно сдавать нормативы по физической культуре. Таким образом, необходимо увеличивать двигательную активность учащихся за счет внеурочной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в школе.

Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа младших школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа направлена на всестороннее физическое развитие, а также развитие морально-волевых качеств подрастающего поколения.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, формирование жизненных ценностей, овладение опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, здорового образа жизни ребенка и помощи в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам. Данная программа позволяет решать

задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Адресат программы:

Программа предназначена для учащихся 7-12 лет. Лица без ОВЗ. Группы комплектуются от 10 до 15 человек, не имеющие противопоказаний.

Срок освоения программы:

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения, 37 недель, 74 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю, продолжительность занятия – 1 час.

Уровень программы – «Базовый», реализация общедоступных и универсальных форм организации, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания.

Форма обучения: очные групповые занятия

Виды занятий: учебные тренировки, спортивные праздники и соревнования различного уровня.

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Для обучающихся школьного возраста необходимостью является потребность в высокой двигательной активности за счет постепенного изучения дисциплин легкой атлетики.

Легкая атлетика – это универсальное средство для развития всех физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы и ловкости.

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

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с видами легкой атлетики;
- знакомство с комплексом упражнений направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы,
- изучение элементов техники бега, прыжков и метаний;
- знакомство с видами и правилами соревнований,
- уметь объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Развивающие:

- развитие быстроты, гибкости, подвижности,
- развитие умения планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- развитие умения взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения тренировок и соревнований;

Воспитательные:

- воспитание интереса к легкой атлетике, укреплению здоровья, закаливанию организма,
- воспитание выносливости, ловкости,
- воспитание навыков самостоятельной работы и умелой коммуникации.

1.2 Учебный план

№	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России, история развития легкой атлетики	2	2		

2	Гигиена спортсмена, закаливание, техника безопасности	2	1	1	
3	Правила соревнований	6	2	4	Сдача нормативов
4	ОФП - Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении - Развитие ловкости, координационная подготовка. - Развитие гибкости, - Подвижные игры - Упражнения из других видов спорта	40		40	соревнования
5	Техническая подготовка: Знакомство с отдельными элементами бега, прыжков, метания. Подвижные игры и эстафеты	18		18	соревнования
6	Контрольные упражнения, спортивные соревнования.	6		6	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	74	5	69	

1.3 Содержание программы изучаемого курса

1. Физическая культура и спорт в России: Забота Российского правительства о физическом воспитании подрастающего поколения. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития легкоатлетического спорта: Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика л/а спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижений человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

2. Гигиена спортсмена и закаливание: Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест 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.

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. Возможные травмы и их предупреждения.

3. Знакомство с правилами соревнований: Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину

4. Общая физическая подготовка:

- Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении:

Практика: Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание. Подвижные игры, эстафеты, бег. Основы акробатики. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.

- Развитие ловкости /координационная подготовка/ Практика: Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения. Подвижные и спортивные игры.

- Развитие гибкости Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

- Упражнение из других видов спорта.

Акробатика: различные кувырки вперед и назад, перекатывание, стойка на лопатках, «мостик», стойка на голове и руках, запрыгивание на подкидной мостик, различные акробатические соединения.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствия; «перестрелка», «удочка», «мяч капитану», «лапта», «пионербол» и другие игры.

Баскетбол: ведение мяча, ведение с изменением направления, ловля двумя руками мяча, летящему 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 открытия для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол: удары по мячу ногой на месте и в движении, удары после остановки, ведение мяча остановка мяча; простейшие навыки спортивной борьбы.

Лыжи: подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажный ход; ходьба на лыжах без учета и с учетом времени до 2 км.

Упражнение на гимнастических снарядах, со снарядами (перекладина, брус, конь, канат, скамейка, стенка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивание, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы, простейшие комбинации; напрыгивание на снаряды и с различными движениями ног и рук.

4. Ознакомление с отдельными элементами техники бега, прыжков и метаний:

Бег. Практика. Обучение правильной технике бега (постановка стопы, работа туловища, рук, ног, постановка дыхания). Техника бега на различные дистанции (короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег 3*10 м., 4*9 м), техника бега по прямой, по повороту, техника видов старта (высокий старт и старт с опорой на одну руку), техника эстафетного бега и способы передачи эстафетной палочки, техника и способы финиширования. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м; 2-3 x 30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий - от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м. Упражнения для развития быстроты. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м. (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий. Соревновательная деятельность.

Прыжки. Практика. Техника прыжка в длину с места, техника прыжка в высоту способом «перешагивание», запрыгивания на предметы различной высоты. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя

толчковой ногой на опоре 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Метание. Практика: техники метаний в горизонтальную, вертикальную цель, обучение техники метаний на дальность (с места и разбега).

Подвижные игры и эстафеты. Практика: подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Подвижные игры: «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом и с прыжками».

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Практика. Сдача нормативов.

1.4 Планируемые результаты

Личностные

- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
- осознанное стремление к достижению личностных результатов и личностного роста

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий

- овладение умением вести диалог, умение договариваться распределять функции и

Предметные результаты

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- состояние здоровья и уровень физического развития воспитанников;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями,
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов *ОФП* и *СФП*;
- участие в общегородской спартакиаде школьников по направлениям;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- решение проблемы занятости подростков в свободное и каникулярное время;
- содействие физическому, духовному развитию обучающихся. По окончании обучения воспитанники должны:

Иметь *представление* о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене, о влиянии упражнений на организм человека, о здоровом образе жизни. Иметь представления о понятиях «техника игры», «тактика игры», первичных навыках судейства.

Знать об основных физических качествах, технику специальных подготовительных упражнений, знать правила игры, знать контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности, историю развития вида спорта - баскетбол в школе, городе, стране.

Уметь развивать свои физические способности, выполнять ОРУ и развивать такие качества как быстрота, сила, выносливость, скорость, уметь применять на практике правила игры, уметь использовать в игре технические и тактические приемы, уметь выполнять контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Группы по годам обучения
1.	Количество учебных недель	37
2.	Количество учебных дней	74
3.	Количество недель в I полугодии	17
4.	Количество недель во II полугодии	20
5.	Начало занятий	1 сентября
6.	Окончание занятий	31 мая
7.	Начал зимних каникул	31 декабря
8.	Окончание зимних каникул	8 января
9.	Начало летних каникул	1 июня

2.2 Условия реализации учебной программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, стадион, беговая дорожка (250м), яма для прыжков в длину с разбега, эстафетные палочки (10шт), мячи для метания (20шт), гранаты для метания (15шт), секундомер (1шт), маты — 20шт, конусы — 15шт.

2.2.2 Кадровое обеспечение.

Занятия проводятся педагогом дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации

Форма промежуточной аттестации: с целью определения уровня усвоения общеразвивающей программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно - воспитательного процесса проводятся контрольные упражнения по общефизической подготовке.

Программа предусматривает следующие контрольные упражнения: (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, 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.

Порядок и периодичность промежуточной аттестации: один раз в год в соответствии с

Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, в соответствии с частью 17 статьи 108 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» промежуточная аттестация может быть проведена с применением электронного обучения.

Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год.

2.3.3 Оценочные и методические материалы

Контрольные упражнения	ГПН-1(9-10 лет)		УТГ - 1(12 лет)	
	мальчики	девочки	юноши	девушки
Бег-20 м с/х Бег	3,3	3,1	2,7	2,9
60 м	9,4	9,6	9,0	9,4
Бег 100 м	-	-	14,0	15,4
Прыжок в длину с места	170	165	225	215
Тройной прыжок с места	500	480	620	605

2.4 Методические материалы

Методические материалы: Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических учений и навыков. Основные задачи, на которые должен опираться педагог дополнительного образования: укрепление здоровья и закаливание организма;

привитие интереса к систематическим занятиям;

обеспечение всесторонней физической подготовки, развитие силы, скоростных, силовых качеств,

координации движений; приобретение опыта участия в соревнованиях; воспитание судейских и инструкторских навыков; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Изучение теоретического материала программы рекомендуется проводить в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. В конце занятия педагог дополнительного образования рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

В секции дополнительного образования, занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, разработанной педагогом.

Педагогам рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия проводятся в тихую погоду при температуре не ниже - 10 градусов мороза.

Большое значение должно отводиться физической подготовке, направленное на развитие физических качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для мини-футболистов.

Цель специальной физической подготовки — достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность мини-футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

В зависимости от основных особенностей планирования занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий следует широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются и физические качества занимающихся.

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся.

2.5 Список литературы

Для педагогов

1. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических Федераций. Практическое руководство для организаторов занятий. М.: Terra-Спорт. Олимпия - PRESS. 2002.
 2. Легкая атлетика в школе. С.Н. Павлов., И.Х. Вахитов., В.П. Мартынов, Казань: КФУ, 2011 г.
 3. Общеразвивающие упражнения. И.П. Залетаев, С.А. Полиевский. Москва: «Физкультура и спорт», 2002 г.
 4. Подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: ВАКО, 2007 г.
 5. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А. Зданевич; Волгоград: Учитель, 2012г.
 6. Физическая культура. Тестовый контроль 1-4 классы., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2009 г.
 7. «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика". Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. -М.:Просвещение, 2011 г.
- [Грецов Г. В. - Теория и методика обучения базовым видам спорта легкая атлетика - 2013.djvu](#)
[В.М. Зубов - Подготовка юных легкоатлетов - 2000 \[PDF\].pdf](#)
[Болт У. - Быстрее молнии \(Иконы спорта\) - 2015.fb2](#)
[Свиньин В.Ф.\(сост.\) - Олимпийская энциклопедия. В 5 т. Т.1 Легкая атлетика - 2004.fb2](#)

Для обучающихся

1. Байков В.П. Главное упражнение жизни – бег (материал для 1-11 классов) // журн. Физкультура в школе. № 5. 2006. С. 18.
 2. Должиков И.Н. Бег на длинные дистанции (для школы) // Физкультура в школе. № 6. 2006. С.36.
 3. Лебедев И.А. Не только тест, но и средство тренировки. // Физкультура в школе. № 2. 2006. С. 35.
 4. Титова Т. Круговая тренировка с индивидуальным подходом. Метод. газ. «Спорт в школе». № 3. 2006. С. 14.
 5. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при занятиях физической культурой. М.: ФиС. 1986.
 6. Алабин В.Г., Кривоносов М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.: ФиС. 1982.
 7. Подготовка юных легкоатлетов. М.: Terra-Спорт. 2000.
 8. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М.: Terra-Спорт. Олимпия – PRESS. 2006.
- [Грецов Г. В. - Теория и методика обучения базовым видам спорта легкая атлетика - 2013.djvu](#)
[В.М. Зубов - Подготовка юных легкоатлетов - 2000 \[PDF\].pdf](#)
[Болт У. - Быстрее молнии \(Иконы спорта\) - 2015.fb2](#)
[Свиньин В.Ф.\(сост.\) - Олимпийская энциклопедия. В 5 т. Т.1 Легкая атлетика - 2004.fb2](#)

