

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 116

Принято на заседании  
Педагогического совета  
от 22.08.2022 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:

Директор МАОУ гимназии № 116

Мухаметшина Е.А. /Мухаметшина Е.А./

Приказ № 181

от "6" сентября 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

"Лёгкая атлетика"

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Бизяева Мария Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2022

## Содержание

1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи	5
2.	Календарный учебный график	6
3.	Учебный план	6
4.	Рабочая программа	7
4.1.	Планируемые результаты	7
4.2.	Содержание программы	7
4.3.	Тематическое планирование	8
5.	Комплекс организационно-педагогических условий	13
5.1.	Условия реализации программы	13
5.2.	Формы аттестации	13
5.3.	Методическое обеспечение	13
5.4.	Техника безопасности на занятиях	10
5.5	Список литературы	14

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1 Пояснительная записка

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» составлена в соответствии с нормативными документами:

1.Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014

4.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**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. Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны. Данная программа включает в себя не только обучение технике бега и прыжков, но и является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно–двигательного аппарата и сердечно –сосудистой системы средствами ОФП. Легкая атлетика при начальной подготовки позволяет выявить задатки и способности, привить интерес к тренировочным занятиям.

**Педагогическая целесообразность** - данная программа включает в себя не только обучение технике бега и прыжков, но и является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно–двигательного аппарата и сердечно –сосудистой системы средствами ОФП. Легкая атлетика при начальной подготовки позволяет выявить задатки и способности, привить интерес к тренировочным занятиям. Можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

**Адресат программы:** обучающиеся 7-10 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

**Количество обучающихся** в группе: 15-20 человек.

**Объём освоения программы:** 1 год обучения, из расчёта 1,5 часа в неделю и включает в себя 36 учебных недель. Итого 108 часов в год.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Периодичность и продолжительность занятий:** 1 раз в неделю, по 1,5 часа.

**Форма обучения:** групповая, очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:** Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия проводятся, как на свежем воздухе, так и в зале.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по лёгкой атлетике для 1-4 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят раз в неделю по 1,5 часу.

Учебный год начинается с 1 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

## 1.2. Цель, задачи программы

**Цели программы** является – формирование физической культуры личности детей по средствам освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с лёгкоатлетической направленностью, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития, через обучение детей школьного возраста легкой атлетики.

### **Задачи 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, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.
- формирование здорового образа жизни и вовлечение в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность,
- создание условий для занятий лёгкой атлетики,
- формирование навыков и развитие двигательных качеств через занятия лёгкой атлетикой,
- овладение техникой легкоатлетических упражнений.

## 2. Календарный учебный график

№	Наименование курса	Начало занятий	Окончание занятий	Каникулы	Кол-во учебных недель (всего)	Промежуточная аттестация
1.	Лёгкая атлетика	01.09.2021	31.05.2023	31.12.2021-12.01.2022	36	25.05.2022-31.05.2023

### 3. Учебный план

N	Название раздела и темы	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	3	3		Соревнования различного уровня, сдача норм ГТО. Обсуждение. Наблюдение.
2	Общая физическая подготовка	30		30	
3	Тактико - техническая подготовка и психологическая подготовка	30		30	
4	Избранный вид спорта	30		30	
5	Другие виды спорта и подвижные игры	18		18	
Итого: 108часв.					

### 4. Рабочая программа

#### 4.1. Планируемые результаты

**В конце 1 года обучения обучающиеся должны**

**Знать:**

- основные понятия, термины лёгкой атлетики,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития лёгкой атлетики,
- правила соревнований в избранном виде спорта,
- знать значение жестов судей на соревнованиях.

**Уметь:**

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения бега, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

#### 4.2. Содержание программы

**Теория и методика физической культуры и спорта**

Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Способы и методы развития основных физических качеств. Способы и методы оценки физических качеств школьников. Формы построения занятий физической культурой. Планирование и контроль занятий физической культурой.

### **Общая физическая подготовка**

Развитие основных физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП).

### **Тактико-техническая и психологическая подготовка**

Тактика передвижений в беге. Тактика бега на разных дистанциях. Тактика использования своих физических данных. Тактика использования времени. Основы возникновения страха. Преодоление страха. Саморегуляция. Самовосстановление.

### **Избранный вид спорта**

Все виды бега, прыжков, метаний.

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

Футбол. Баскетбол. Подвижные игры на развитие скорости и ловкости. Игровая.

## **4.3. Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Примерная дата (неделя)</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Количество уч. часов</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	1.09. - 09.09.	Теоретическое занятие.	3	Инструктаж ТБ. Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОФП. Подвижные игры.	Беседа, наблюдение
2.	12.09. - 16.09.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Подвижные игры.	наблюдение
3.	19.09. - 23.09.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения 5 по 30м. Подвижные игры и эстафеты.	наблюдение
4.	26.09. - 30.09.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Техника метания набивного мяча в цель. Подвижные игры.	наблюдение
5.	03.09. - 07.09.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Техника метания набивного мяча на дальность. Эстафета.	наблюдение
6.	10.10. - 14.10.	практическое занятие	1,5	Кроссовая подготовка. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Метания малого мяча в цель. Подвижные игры. Эстафета.	наблюдение
7.	17.10. - 21.10.	практическое занятие	1,5	Кросс в сочетании с ходьбой до 400-600 м. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Метания малого мяча на дальность. Техника низкого старта. Ускорения. Эстафета.	наблюдение
8.	24.10. -	практическое	1,5	Бег в свободном темпе 6-8 мин. .	наблюдение

	28.10.	занятие		ОРУ. Специальные беговые упр-я. Техника челночного бега. Прыжковые упр-я. Эстафета.	
9.	31.10. - 04.10.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Челночный бег. Эстафета.	наблюдение
10.	07.11. - 11.11.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Круговая тренировка. Подвижные игры.	наблюдение
11.	14.11. - 18.11.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. ОФП. Эстафетные задания.	наблюдение
12.	21.11. - 25.11.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения. ОФП. Подвижные игры.	наблюдение
13.	28.11. - 02.12.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упр-я. Прыжковые упр-я. Ускорения. Развитие гибкости.	наблюдение
14.	05.12. - 09.12.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения из различных положений. Эстафетные задания.	наблюдение
15.	12.12. - 16.12.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Круговая тренировка. Подвижные игры.	наблюдение
16.	19.12. - 23.12.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Подвижные игры. Эстафета.	наблюдение
17.	26.12. - 30.12.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Игровая тренировка.	наблюдение
18.	09.01. - 20.01.	практическое занятие	1,5	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину. Подвижные игры.	наблюдение
19.	23.01. - 27.01.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Прыжковые упр-я. Подвижные игры. Эстафета.	наблюдение
20.	30.01. - 03.02.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Прыжковые упр-я. Подвижные игры. Эстафета.	наблюдение
21.	06.02. – 10.02.	практическое занятие	1,5	Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину. Подвижные игры.	наблюдение
22.	13.02 - 17.02.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	наблюдение
23.	20.02. - 24.02.	практическое занятие практическое	1,5	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры.	наблюдение

		занятие			
24.	27.02. - 03.03.		1,5	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	наблюдение
25.	06.03. - 10.03.	практическое занятие	1,5	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину. Подвижные игры.	наблюдение
26.	03.03. – 17.03.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Спринт. Эстафеты	наблюдение
27.	20.03. - 24.03.	практическое занятие	1,5	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	наблюдение
28.	27.03. - 31.03.	практическое занятие	1,5	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину. Подвижные игры.	наблюдение
29.	03.04. - 07.04.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости. Спринт. Эстафета.	наблюдение
30.	10.04. – 14.04.	практическое занятие	1,5	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину.	наблюдение
31.	17.04. - 21.04.	практическое занятие	1,5	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Метания мяча.	наблюдение
32.	24.04. - 28.04.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	наблюдение
33.	02.05. - 05.05.	практическое занятие	1,5	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. ОФП. Подвижные игры.	наблюдение
34.	08.05. – 12.05.	практическое занятие	1,5	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	наблюдение
35.	15.05- 19.05.	практическое занятие	1,5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	наблюдение
36.	22.05. - 30.05.	практическое занятие	1,5	Развитие силы. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Подвижные игры.	наблюдение



## **5. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **5.1. Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение: Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе или в зале. Для этого в школе имеются спортивные площадки, мячи для метания, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов. А также секундомер, скакалки, гимнастические маты, скамейки, мячи для подвижных игр, разметочные колпаки.

### **5.2. Формы аттестации**

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 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание малого мяча). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование проводится в процессе тренировки.

### **5.3 Методическое обеспечение**

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- Словесный (рассказ, объяснение)
- Наглядный (показ техники элементов бокса)
- Практический (выполнение упражнений)
- Репродуктивный (повторение за тренером, стремление к эталону)

Тренировочная деятельность построена в форме практических занятий, включающих работу в парах, группах.

### **5.4. Список литературы**

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.