

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №23

Принято на заседании  
Педагогического совета  
От 28.08.2020г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ № 23  
О.В. Михайлова  
Приказ № 268/1 от 28.08.2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 9 – 10 лет  
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Ермина Анастасия Владимировна,  
педагог дополнительного образования

## Содержание

	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Цель, задачи программы	3
1.3	Содержание программы	3
1.3.1	Учебно-тематический план 1 года обучения	3
1.3.2	Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения	4
1.3.3	Планируемые результаты	5
2	Комплекс организационно-педагогических условий	6
2.1	Календарный учебный график 1 года обучения	6
2.2	Условия реализации программы	14
2.3	Формы аттестации	15
2.4	Методическое обеспечение	16
2.5	Список литературы	16

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

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. Методические рекомендации по программам (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой. Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все, кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Адресат программы:** обучающиеся 9-10 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся. Место занятий - спортивный зал МАОУ СОШ №23.

**Наполняемость групп:** минимальное количество в группе - 15 человек.

**Объем освоения программы:** 1 год обучения – 1 час в неделю, 37 часов в год.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Периодичность и продолжительность занятий:** 1 раз в неделю по 1 часу (45 минут).

**Наполняемость групп:** минимальное количество человек в группе – 15.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

группы формируются из обучающихся одного возраста; состав группы постоянный.

Занятия начинаются со 2 сентября. Программу реализует педагог дополнительного образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Лёгкая атлетика» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

## 1.2. Цель, задачи программы

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

**Обучающие:**

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- раскрытие потенциала каждого ребенка;
- развитие морально-волевых качеств;

**Воспитательные:**

- развитие морально-волевых качеств личности учащихся (доброжелательность, трудолюбие, ответственность, культура поведения, целеустремленность);
- формирование привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

## 1.3. Содержание программы

### 1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	объяснение наблюдение рефлексия
1	Бег на короткие дистанции				объяснение наблюдение

					рефлексия
2	Метание малого мяча				объяснение наблюдение рефлексия
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»				объяснение наблюдение рефлексия
4	Прыжки в высоту «перешагиванием»				объяснение наблюдение рефлексия
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики				объяснение наблюдение
<b>Итого часов:</b>		37	3	34	

### 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

#### 1 раздел: Беговые упражнения

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

*Физическая культура человека*

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть:** высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

#### 2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.
- история развития легкой атлетики

**Практическая часть:** Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

#### 3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- физическое развитие человека

**Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

#### 4 раздел: Метание малого мяча

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека*

- значение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м

### **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

### **1.3.3. Планируемые результаты**

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лёгкая атлетика» учащиеся должны

**Характеризовать:**

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

**Уметь:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

**Демонстрировать:**

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки	мальчики	Девочки			мальчики	девочки
Высокий	180	170	4.9	5.0	9	20	4.35	5.10
Средний	160	150	5.4	5.6	6	17	5.08	6.20
Низкий	140	130	6.0	6.3	2	11	6.30	7.05

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

#### 1 год обучения

№	Дата	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			практика	теория		
1	сентябрь	Лекция, беседа			Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу	Обсуждение
2	сентябрь	Практическое занятие				Наблюдение
3	сентябрь	Практическое занятие				Наблюдение
4	сентябрь	Практическое занятие				Наблюдение
5	сентябрь	Практическое занятие				Наблюдение
6	октябрь	Практическое занятие				Наблюдение
7	октябрь	Практическое занятие				Наблюдение
8	октябрь	Практическое занятие				Наблюдение
9	октябрь	Практическое занятие				Наблюдение
10	ноябрь	Практическое занятие				Наблюдение
11	ноябрь	Практическое занятие				Наблюдение
12	ноябрь	Практическое занятие				Наблюдение
13	ноябрь	Практическое занятие				Наблюдение
14	декабрь	Практическое занятие				Наблюдение
15	декабрь	Лекция, беседа				Обсуждение, устный опрос

16	декабрь	Практическое занятие				Наблюдение
17	декабрь	Практическое занятие				Наблюдение
18	январь	Занятие-игра				Наблюдение
19	январь	Практическое занятие				Наблюдение
20	январь	Практическое занятие				Наблюдение
21	февраль	Практическое занятие				Наблюдение
22	февраль	Практическое занятие				Наблюдение
23	февраль	Занятие-игра				Наблюдение
24	февраль	Практическое занятие				Наблюдение
25	март	Практическое занятие				Наблюдение
26	март	Занятие-игра				Наблюдение
27	март	Лекция, беседа				Обсуждение, устный опрос
28	март	Практическое занятие				Наблюдение
29	март	Практическое занятие				Наблюдение
30	апрель	Практическое занятие				Наблюдение
31	апрель	Практическое занятие				Наблюдение
32	апрель	Практическое занятие				Наблюдение
33	апрель	Практическое занятие				Наблюдение
34	май	Практическое занятие				Наблюдение
35	май	Практическое занятие				Наблюдение
36	май	Практическое занятие				Наблюдение
37	май	Практическое занятие				Наблюдение
		<b>Всего</b>	<b>37</b>			



## 2.2. Условия реализации программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>	
1.2.	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
2.1.	Стенка гимнастическая	10
2.2.	Бревно гимнастическое напольное	1
2.3.	Бревно гимнастическое высокое	1
2.4.	Козел гимнастический	2
2.5.	Конь гимнастический	2
2.6.	Перекладина гимнастическая	2
2.7.	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
2.8.	Мост гимнастический подкидной	2
2.9.	Скамейка гимнастическая жесткая	
2.10.	Маты гимнастические	10
2.11.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	15
2.12.	Мяч малый (теннисный)	25
2.13.	Скакалка гимнастическая	30
2.14.	Палка гимнастическая	15
2.15.	Обруч гимнастический	15
<b>Легкая атлетика</b>		
2.16.	Планка для прыжков в высоту	8
2.17.	Стойка для прыжков в высоту	4
2.18.	Лента финишная	1
2.19.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
2.20.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
2.21.	Мячи для метания	20
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
2.22.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
2.23.	Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой	4
2.24.	Мячи баскетбольные	50
2.25.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
2.26.	Жилетки игровые с номерами	15
2.27.	Стойки волейбольные	2
2.28.	Сетка волейбольная	2
2.29.	Мячи волейбольные	25
2.30.	Табло перекидное	1
2.31.	Ворота для мини футбола	2
2.32.	Сетка для ворот мини-футбола	2
2.33.	Мяч футбольный	15
<b>Измерительные приборы</b>		
2.34.	Секундомер	7
2.35.	Шагомер электронный	2

3.	<b>Спортивные сооружения</b>	
3.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
3.2.1.	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>	
3.2.2.	Легкоатлетическая дорожка	3
3.2.3.	Сектор для прыжков в длину	1
3.2.4.	Гимнастический городок	2

**Кадровое обеспечение:** Ермина Анастасия Владимировна, высшее образование, учитель физической культуры, педагогический стаж – 3 года, 1 квалификационная категория, контактный телефон 8(343) 223 60 50.

### 2.3. Формы аттестации

**Основными формами подведения итогов программы** являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

### 2.4. Методическое обеспечение

**Формы занятий:** групповые занятия.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа);
- практический (упражнения, подвижные игры);
- эвристический (участие в соревнованиях).

## 2.5. Список литературы

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: В. И.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007г.
5. Кузнецов Д/С/, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2008г. С. – 331
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г.
7. Лях, А. А. Зданевич. М.: «Просвещение» 2012г.
8. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575982

Владелец Михайлова Ольга Викторовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022