

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Мари-Возжайская СОШ им. П.И.Бельского»

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 9 от 05.09.2023

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Мари-  
Возжайская СОШ им. П.И.Бельского»

 /О.Н.Халитова

Приказ № от 07.09.2023



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Легкая атлетика»

Возраст детей 7-10 лет

Срок реализации 1 год

Учитель

Крещенова Алина Андреевна

2023 год

## **Пояснительная записка**

У младших школьников формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки, родители определяются с дальнейшим направлением в развитии своих детей. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию. Дети очень подвижны. Всегда и во все времена они любят бегать, прыгать, играть независимо от погоды, помещения и от любых других внешних условий. И если им удастся попасть в большой зал, они тут же начинают в нем резвиться. И педагогу важно направить эту «детскую двигательную расточительность» в нужное русло, чтобы они не просто «носились», а могли бегать технически правильно, быстро и ловко, прыгать выше, метать дальше и точнее. И чтобы все эти основные виды движений приносили растущему организму максимальную пользу, сохраняя здоровье, тренируя мышцы ребенка, способствуя общему росту и развитию физических качеств. Легкая атлетика – это вид спорта, объединяющий упражнения в беге, в прыжках и в метании. Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают быстроту, выносливость, ловкость, силу, улучшают подвижность суставов. Для развития младших школьников важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами, без которых нельзя успешно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем активно заниматься спортом. Легкая атлетика положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств – воспитание трудолюбия, упорства в достижении целей, укрепление чувства товарищества и взаимовыручки. К тому же легкая атлетика не требует особых материальных затрат на тренировки, что тоже немаловажно. Упражнения в различных видах бега, прыжков и метания развивают детей, а использование этих видов движений в играх и соревнованиях делает их интереснее. Так, незаметно направляя двигательную активность детей, мы их развиваем, и укрепляем их здоровье.

### **Направленность программы.**

Программа имеет физкультурно- спортивную направленность. В программе объединены методы физического воспитания, такие как, игровой, соревновательный, наглядный, словесный.

### **Уровень программы. Базовый**

**Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы не только привить интерес к занятиям физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который будет соответствовать физическим качествам и желанию занимающихся. На занятиях легкой атлетики

школьники учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых качеств, но и получают навыки, необходимые при занятиях различными видами спорта, а также учатся применять полученные умения и навыки. Программа способствует развитию интереса у детей к здоровому образу жизни. В программу включены игры, комплексы связанные с легкой атлетикой, направленные на профилактику простудных заболеваний. Использование подобных упражнений, способствует всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости, меткости, гибкости.

**Отличительные особенности программы** образовательная программа сочетает в себе несколько направлений по видам спорта, это подвижные и спортивные игры, а так же легкая атлетика. Каждый ребенок сможет обучиться достаточно сложным упражнениям и элементам.

**Новизна Программы** учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

**Педагогическая целесообразность** содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

### **Адресат Программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7-10 лет (1-4 класс). Образовательные группы формируются из учащихся проявляющих интерес к легкой атлетике. Набор детей осуществляется по желанию.

### **Практическая значимость для целевой группы**

Практическая значимость программы определяется её практикоориентированным подходом, личным опытом педагога и возможностью использования данной программы в системе общего и дополнительного образования.

## **Объём Программы**

Два года обучения: 34 часа (1 раз в неделю по 1 часу).

## **Срок освоения программы**

Два года. Количество учебных недель –34

## **Особенности организации образовательного процесса**

Особенностью организации образовательного процесса является то, что на обучение по программе, принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск, без проведения индивидуального отбора.

## **Формы обучения**

Очная.

## **Режим занятий**

Занятия группы проводятся один раз в неделю по 1 часу.

## **Цели и задачи программы**

### **Цель программы:**

- формирование у занимающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами лёгкой атлетики.

### **Задачи программы:**

Развивающие:

Совершенствовать всестороннее физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.

Личностные:

Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Метапредметные:

Формировать способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Учебный план и содержание учебного плана.**

№	Тема занятия	Содержание занятия
---	--------------	--------------------

Основы знаний 6 часов		
1	Т.Б при занятиях легкой атлетикой	Ознакомить с правилами безопасности
2	Техника выполнений разучиваемых упражнений	Обучения техники бега в медленном темпе
3	Основные упражнения для развития физических качеств	Обучения техники бега в быстром темпе
4	Техника бега	Обучить прямолинейному бегу с изменением направления движения
5	Совершенствование правил соревнований по прыжкам	Правила. Обучения прыжка в длину с места
6	Основные положения правил соревнований по метанию	Правила. Проведения игры
Способы двигательной деятельности (умения, навыки) Общее развивающие упражнения, двигательной способности 15 часов		
7	Бег на короткие дистанции, специально беговые упражнения	Совершенствование бега на короткие дистанции
8	Специально-беговые упражнения. ОРУ	Игра «Повтори за мной»
9	Высокий старт и стартовый разгон	Совершенствование ОРУ
10	Бег с высокого старта	Совершенствование ОРУ
11	Бег с ходу. ОРУ	Совершенствование. Подвижная игра
12	Эстафета с бегом	Проведение эстафет
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Совершенствование ОРУ
14	Прыжковые упражнения	Совершенствование ОРУ

15	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	Совершенствование ОРУ
16	Эстафета с прыжками и преодоление препятствий	Совершенствование отработанных элементов
17	Метание малого мяча	Игры с мячом. Ловля, бросок, передача.
18	Метание малого мяча с места, с одного шага	Комплекс ОРУ. Метание в цель
19	Метание мяча с двух-трех шагов	Совершенствование. Метания мяча в цель
20	Метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Отработка техники
21	Длительный бег в равномерном темпе	Развитие выносливости
Тестирование физической подготовленности 13 часов		
22	Бег 30 метров с высокого старта	ОРУ. Совершенствование отработанных навыков
23	Прыжки в длину с места	Совершенствование ОРУ
24	Челночный бег 3x10 метров	ОРУ. Совершенствование скоростных способностей
25	Подтягивание на высокой перекладине	Совершенствование ОРУ
26	Наклон вперед из положения сидя на полу	Совершенствование ОРУ
27	Шестиминутный бег	ОРУ. Бег в равномерном темпе без остановок
28	Эстафеты	ОРУ. Проведение эстафет с различными предметами

29	Бег с высокого старта	ОРУ. Совершенствование высокого старта
30	Метание малого мяча на дальность и в цель	Совершенствование метания мяча
31-34	Подвижные игры с элементами метания, бега, прыжков	Совершенствование пройденных элементов в подвижных играх

### **Планируемые результаты**

- Способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);
- Умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул;
- Умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой, особенно в беговых видах;
- Способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях;
- Сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях;
- Сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни;
- Понимание роли и значения занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

### **Условия реализации программы.**

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): игровой зал, раздевалки, душевые комнаты, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования. При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24x12м.

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь: рулетка, мячи, секундомер, мячи для метания, эстафетные палочки.

### **Информационное обеспечение.**

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики  
Дистанционное обучение осуществляется посредством платформы Zoom и мессенджера «Ватсап».

### **Кадровое обеспечение.**

Педагог, реализующий программу, должен хорошо владеть всеми навыками легкой атлетики. Должен уметь систематизировать изученное, быть способным к познанию индивидуальных особенностей детей, организовывать активную деятельность учащихся.

### **Оценочные материалы**

Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

**Используемые методы обучения:** 1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция; 2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение; 3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

### **Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе**

Здоровье сберегающая технология, игровая технология, технология личностно-ориентированного обучения.

### **Список литературы**

Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2007; Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»); Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А.

Планирование и организация занятий. – М.: Дрофа, 2008; Вамк Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 2009; Лях В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике. М., 2008; Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Terra-спорт, 2000;

