

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белоярская средняя школа»

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания ШМО классных
руководителей
от 28 августа 2024 №1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
Румянцева В. Е. _____
28 августа 2024

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно- спортивной направленности «Юный легкоатлет»

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 7-11 лет

составитель:
Сухарь Е.В.,
педагог дополнительного
образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наименование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и ее автор (Ф.И.О., наименование учреждения)	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» . Сухарь Е.В. МБОУ «Белоярская школа»
Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	физкультурно-спортивная
Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Модифицированная
Уровень рабочей программы	Базовый
Особенности организации образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе	
год обучения	2
количество учебных часов по программе	216
количество учебных часов по КТП	
Цель рабочей программы на текущий учебный год	Развитие техники легкоатлетических видов спорта.
Задачи на текущий учебный год для конкретной учебной группы	<u>Обучающие:</u> - Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности. - Учить выполнять эстафетный бег. - Учить выполнять бег с разного старта на короткие и длинные дистанции и с препятствиями. - Познакомить с причинами травм и их профилактикой. <u>Развивающие:</u> - Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей; <u>Воспитательные:</u> - Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.
Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю)	Второй год обучения рассчитаны на 216 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3х40 мин., либо 3 раза в неделю по 2х40 мин.

Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году	• технику подъема и толчка при метании; • виды и технику эстафетного бега; • фазы в различных видах прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. • Технику при метании мяча при передачи эстафетной палочки • выполнять бег с препятствиями; • выполнять бег в равномерном и переменном темпе; • выполнять упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. • Выполнять старты с разных положений
Форма проведения промежуточной аттестации	Итоговое занятие

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный легкоатлет» спортивной направленности является модифицированной, разработана на основе примерной учебной образовательной программы «Лёгкая атлетика» Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, N 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 31 марта 2022 г № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16)

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения.

Отличительные особенности.

состоит в том, что в программе предусмотрен спортивно-оздоровительный этап, ориентирована на возрастной период 7-14лет. Количество часов адаптировано к нормативам дополнительного образования детей.

Цель программы: Привлечение учащихся к регулярным занятиям легкой атлетикой, как доступным и оздоровительным видом спорта.

Задачи

- Познакомить с основными видами легкой атлетики.
- Учить правильно выполнять технику основных видов лёгкой атлетики.
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

- Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

Прогнозируемые результаты:

К концу обучения, обучающиеся должны знать:

- историю развития легкой атлетики;
- причины травм и их профилактику;
- технику высокого старта;
- технику преодоления препятствий;
- технику подъема и толчка при метании;
- виды и технику эстафетного бега;
- фазы в различных видах прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление.

должны уметь:

- выполнять бег с низкого старта на короткие дистанции;
- выполнять бег с высокого старта на длинные дистанции;
- выполнять бег с препятствиями;
- выполнять бег в равномерном и переменном темпе;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Способы и формы проверки результатов

Используются основные виды контроля:

- ✓ текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий методом сдачи спортивных нормативов учащихся.
- ✓ промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится по полугодиям (в декабре и в мае).

Формы контроля:

- ✓ Соревнования, эстафеты.
- ✓ Устный опрос.
- ✓ Сдача нормативов.

Возраст учащихся, которым адресована программа: 7-14 лет.

Возрастные особенности

Младший школьный возраст (7-10 лет, 1-4 классы). В этот период происходит интенсивное, плавное и равномерное развитие детского организма. Мальчики и девочки примерно растут одинаково, но с небольшим различием, если у мальчиков длина тела увеличивается за счет роста ног, а у девочек за счет туловища.

Продолжает активно формироваться костная ткань. Наблюдается большая подвижность в суставах и эластичность мышц.

Сердце младших школьников сравнительно легко приспосабливается к нагрузкам и быстро восстанавливается.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Разделы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводный блок.	2	2	-	Устный опрос
2.	Личная общественная гигиена.	4	4	-	Устный опрос
3.	Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции.	20	6	14	Сдача нормативов. Соревнование.
4.	Бег и прыжки с барьерами.	20	8	12	Сдача нормативов.

5.	Метание мяча.	20	4	16	Соревнование.
6.	Кроссовая подготовка.	20	6	14	Сдача нормативов. соревнование
7.	Эстафетный бег.	20	4	16	Сдача нормативов. Эстафеты.
8.	Прыжки.	20	6	14	Сдача нормативов. соревнование
9.	ОФП	28	6	22	Сдача нормативов
10.	Подвижные игры.	40	8	32	Наблюдение
11.	Спортивные соревнования.	20	2	18	
12.	Аттестационные занятия.	2	1	1	Соревнование.
Итого:		216	54	162	

1. Вводный блок – 2 ч.

Теория: Режим занятий. Требования к спортивной форме учащихся для занятий по легкой атлетике. Соблюдение правил по технике безопасности. Правила поведения на занятиях по легкой атлетике.

Форма контроля: устный опрос.

2. Личная общественная гигиена – 4 ч.

Теория: Повторение: гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена, гигиенические требования к питанию спортсмена, одежде и обуви. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Форма контроля: устный опрос.

3. Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции – 20 ч.

Теория: Советские, российские спортсмены на чемпионатах Европе, мира и Олимпийских играх. Виды специально-беговых упражнений. Техника низкого старта и стартового разгона; тактика бега в различных условиях. Техника высокого старта.

Практика: Бег на короткие дистанции: старт и стартовое ускорение, бег по дистанции; бег на короткие дистанции; отработка навыков низкого старта, высокого старта; бег с низкого старта, с высокого старта на короткие и длинные отрезки. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения. Упражнения и игровые задания на выносливость, скорость, гибкость, быстроту, силу.

Форма контроля: Сдача нормативов. Соревнование.

4. Бег и прыжки с барьерами – 20 ч.

Теория: Техника высокого старта. Техника бега с препятствиями, пробежки и прыжки. Техника прыжков толчком одной или двумя ногами. Техника «легкого» и «тяжелого» бега.

Практика: Отработка бега с барьерами. Отработка прыжков через планку, установленную на высоте колена. Тренировка в беге с препятствиями, расставленными по кругу. Бег и прыжки с заданиями. Отработка техники «легкого» и «тяжелого» бега. Упражнения на развитие чувства ритма и реакции. Игры с элементами бега.

Форма контроля: Сдача нормативов.

5. Метание мяча – 20 ч.

Теория: Техника выполнения метания мяча с места, с разбега; из-за головы, от груди стоя; из-за головы, от груди сидя; стоя спиной к цели. Основные упражнения при метании. Постановка рук, ног. Техника выполнения поворота наклона при метании. Техника подъема и толчка.

Практика: Метание мяча с места. Метание мяча с разбега. Метание мяча из-за головы, от груди стоя. Метание мяча из-за головы, от груди сидя. Метание мяча стоя спиной к цели. Метание мяча на дальность, на меткость. Отработка метательных движений с разбегом и без него. Подвижные игры с элементами метаний.

Форма контроля: Сдача нормативов. Соревнование.

6. Кроссовая подготовка – 20 ч.

Теория: Техника выполнения кроссового бега по пересеченной местности. Техника выполнения бега в равномерном и переменном темпе. Основы правильного дыхания при кроссовом беге.

Практика: Отработка правильного дыхания при кроссовом беге по пересеченной местности. Отработка правильного дыхания при кроссовом беге в равномерном и переменном темпе. Отработка правильного дыхания при кроссовом беге на средних дистанциях, в шестиминутном беге. Упражнения и игровые задания с элементами кроссового бега.

Форма контроля: Сдача нормативов.

7. Эстафетный бег – 20 ч.

Теория: Техника эстафетного бега. Техника выполнения встречной эстафеты.

Практика: совершенствование навыков эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. Отработка техники встречной эстафеты. Упражнения и игровые задания с элементами эстафетного бега.

Форма контроля: Сдача нормативов. Эстафета.

8. Прыжки - 20 ч.

Теория: Фазы в различных видах прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Ритм последних шагов, угол отталкивания и угол вылета. Траектория движения центра тяжести тела.

Практика: Совершенствование техники различных видов прыжков: разбег, отталкивание, полет. Задания на выполнение прыжков со скакалкой. Отработка ритма разбега и высокого прыжка. Упражнения и игровые задания на развитие силы ног.

Форма контроля: Сдача нормативов.

9. ОФП – 28 ч.

Теория: Правила и техника безопасности на занятиях ОФП.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Спортивные игры. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Форма контроля: Сдача нормативов.

10. Подвижные игры – 40 ч.

Теория: Правила и техника безопасности при занятиях подвижными играми. Знакомство с подвижными играми. Русские народные игры.

Практика: Игры с бегом, с прыжками. Игры с использованием спортивного инвентаря.

Форма контроля: наблюдение.

11. Спортивные соревнования – 20 ч.

Теория: Значение спортивных соревнований. Правила соревнования. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников.

Практика: Предсоревновательная разминка. Тактика при участии в соревнованиях.

12. Аттестационные занятия – 2 ч.

Теория: Подведение итогов по прохождению программы. Оценка деятельности объединения в целом и каждого учащегося в отдельности. Планы на будущее.

Формы аттестации

Промежуточная аттестация – проводится в декабре и в конце учебного года, с целью усвоения определенного уровня содержания учебного курса выявление наиболее способных и физически-развитых детей. На протяжении всего курса программы учащиеся выполняют контрольные нормативы по годам обучения, по общей и специальной физической подготовке. По окончании полного учебного курса учащиеся выполняют зачетные нормативы на быстроту, силу, выносливость. Соревнования проводятся в течение всего учебного года Форма контроля: соревнования.

Календарно-тематический план.

	Дата		Тема занятия	Количество часов			Форма контрол я
	По плану	По факту		Всего	Теор.	Практ.	
1.	2.09		Вводное занятие. ТБ	2	0.5	1.5	
2.	4.09		Групповой бег. СБУ	2	0,5	1.5	
3.	5.09		Требования к спортивной форме учащихся для занятий по легкой атлетике.	2	0.5	1.5	
4.	9.09		Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена	2	0.5	1.5	
5.	11.09		Требования к питанию спортсмена	2	0.5	1.5	
6.	12.09		Причины травм и их профилактика.	2	0.5	1.5	
7.	16.09		Российские Советские, спортсмены на чемпионатах Европе, мира и Олимпийских играх.	2	0.5	1.5	
8.	18.09		Бег на короткие дистанции.	2	0.5	1.5	
9.	19.09		Отработка навыков низкого и высокого старта.	2	0.5	1.5	
10.	23.09		Бег с низкого старта, с высокого старта на короткие и длинные отрезки.	2	0.5	1.5	

11.	25.09		Виды специально-беговых упражнений.	2	0.5	1.5	
12.	26.09		Отработка специально-беговых упражнений	2	0.5	1.5	
13.	30.09		Подвижные игры	2	0.5	1.5	
14.	2.10		Техника стартового разгона	2	0.5	1.5	
15.	3.10		Отработка стартового разгона	2	0.5	1.5	
16.	7.10		Тактика бега в различных условиях	2	0.5	1.5	
17.	9.10		Отработка бега в различных условиях.	2	0.5	1.5	
18.	10.10		Подвижные игры. Задание с инвентарем	2	0.5	1.5	
19.	14.10		Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	2	0.5	1.5	
20.	16.10		Виды специально-беговых упражнений.	2	0.5	1.5	
21.	17.10		Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.	2	0.5	1.5	
22.	21.10		Упражнения на выносливость, силу, гибкость.	2	0.5	1.5	
23.	23.10		Подвижные игры Задание с мячом.	2		2	
24.	24.10		Упражнения на скорость, быстроту.	2	0.5	1.5	
25.	28.10		Техника бега с препятствиями, пробежки и прыжки.	2	0.5	1.5	
26.	30.10		Отработка бега с барьерами.	2	0.5	1.5	
27.	31.10		Бег с препятствиями	2	0.5	1.5	
28.	6.11		Спортивные игры-футбол	2	0.5	1.5	
29.	7.11		Техника прыжков толчком одной или двумя ногами.	2	0.5	1.5	

30.	11.11		Отработка прыжков через планку, установленную на высоте колена.	2	0.5	1.5	
31.	13.11		Прыжки в высоту	2	0.5	1.5	
32.	14.11		Техника «легкого» и «тяжелого» бега.	2	0.5	1.5	
33.	18.11		Отработка техники «легкого» и «тяжелого» бега.	2	0.5	1.5	
34.	20.11		Упражнения на развитие чувства ритма и реакции.	2	0.5	1.5	
35.	21.11		Спортивные игры	2	0.5	1.5	
36.	25.11		Игры с элементами бега.	2	0.5	1.5	
37.	27.11		Техника выполнения метания мяча.	2	0.5	1.5	
38.	28.11		Метание мяча с места.	2	0.5	1.5	
39.	2.12		Метание мяча с разбега.	2	0.5	1.5	
40.	4.12		Метание мяча из-за головы, от груди стоя.	2	0.5	1.5	
41.	5.12		Метание мяча от груди стоя.	2	0.5	1.5	
42.	9.12		Метание мяча стоя спиной к цели.	2	0.5	1.5	
43.	11.12		Метание мяча на дальность, на меткость.	2	0.5	1.5	
44.	12.12		Отработка метательных движений с разбегом и без него.	2	0.5	1.5	
45.	16.12		Подвижные игры	2	0.5	1.5	
46.	18.12		Техника выполнения кроссового бега по пересеченной местности	2	0.5	1.5	
47.	19.12		Бег по пересечённой местности	2	0.5	1.5	
48.	23.12		Спортивные игры	2	0.5	1.5	
49.	25.12		Техника выполнения бега в равномерном и переменном темпе.	2	0.5	1.5	
50.	26.12		Бег в равномерном и переменном темпе	2	0.5	1.5	

51.	9.01		Бег на средние дистанции	2	0.5	1.5	Зачет
52.	13.01		Упражнения и игровые задания с элементами кроссового бега.	2	0.5	1.5	
53.	15.01		Спортивные игры. Бег с заданием.	2	0.5	1.5	
54.	16.01		ОФП с ускорением .Игры на выносливость.	2	0.5	1.5	
55.	20.01		Техника эстафетного бега.	2	0.5	1.5	
56.	22.01		Совершенствование навыков эстафетного бега	2	0.5	1.5	
57.	23.01		Отработка эстафетного бега	2	0.5	1.5	
58.	27.01		Эстафеты	2	0.5	1.5	
59.	29.01		Техника выполнения встречной эстафеты.	2	0.5	1.5	
60.	30.01		Отработка техники встречной эстафеты	2	0.5	1.5	
61.	3.01		Упражнения и игровые задания с элементами эстафетного бега.	2	0.5	1.5	
62.	5.02		Подвижные игры	2	0.5	1.5	
63.	6.02		Техника выполнения прыжков	2	0.5	1.5	
64.	10.02		Совершенствование техники различных видов прыжков	2	0.5	1.5	
65.	12.02		Упражнения со скакалкой	2	0.5	1.5	
66.	13.02		Спортивные игры	2	0.5	1.5	
67.	17.02		Подвижные игры	2	0.5	1.5	
68.	19.02		Отработка ритма разбега и высокого прыжка.	2	0.5	1.5	
69.	20.02		Упражнения и игровые задания на развитие силы ног	2	0.5	1.5	
70.	26.02		Спортивные игры	2	0.5	1.5	
71.	27.02		Правила и техника безопасности на занятиях ОФП.	2	0.5	1.5	
72.	3.03		Строевые упражнения.	2	0.5	1.5	
73.	5.03		Отработка строевых упражнений	2	0.5	1.5	

74.	6.03		Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	2	0.5	1.5	
75.	12.03		Спортивные игры	2	0.5	1.5	
76.	13.03		Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами	2	0.5	1.5	
77.	17.03		Подвижные игры	2	0.5	1.5	
78.	19.03		Правила и техника безопасности на занятиях с подвижными играми.	2	0.5	1.5	
79.	20.03		Игры с бегом	2	0.5	1.5	
80.	24.03		Игры с прыжками	2	0.5	1.5	
81.	26.03		Игры с использованием спортивного инвентаря	2	0.5	1.5	
82.	27.03		Спортивные игры	2	0.5	1.5	
83.	31.03		Значение спортивных соревнований. Правила соревнования	2	0.5	1.5	
84.	2.04		Пред. соревновательная разминка	2	0.5	1.5	
85.	3.04		Игры на метание мяча.	2	0.5	1.5	
86.	7.04		Игры с предметами «Возьми городок», «Веселые обручи».	2	0.5	1.5	
87.	9.04		Зона передачи эстафетной палочки. Игры с эстафетной палочкой.	2	0.5	1.5	
88.	10.04		Отработка навыков эстафетного бега.	2	0.5	1.5	
89.	14.04		Эстафетные игры.	2	0.5	1.5	
90.	16.04		Отработка навыков передачи эстафетной палочки.	2	0.5	1.5	
91.	17.04		Игры с эстафетной палочкой.	2	0.5	1.5	
92.	21.04		Эстафеты встречные и по кругу.	2	0.5	1.5	
93.	23.04		Эстафетные игры.	2	0.5	1.5	
94.	24.04		Подвижные игры с эстафетной палочкой.	2	0.5	1.5	

95.	28.04		Эстафета «Самый быстрый».	2	0.5	1.5	
96.	30.04		Техника разбега и приземления.	2	0.5	1.5	
97.	5.05		Игры на выносливость.	2	0.5	1.5	
98.	7.05		Техника выполнения прыжков в высоту с прямого разбега.	2	0.5	1.5	
99.	8.05		Игры на развитие двигательной активности.	2	0.5	1.5	
100.	12.05		Прыжки в высоту с прямого разбега. Игры на развитие силы ног.	2	0.5	1.5	
101.	14.05		Постановка стопы на место отталкивания.	2	0.5	1.5	Итоговое занятие
102.	15.05		Игры и задания на выполнение прыжков со скакалкой.	2	0.5	1.5	
103.	19.05		Значение спортивных соревнований. Спортивные игры.	2	0.5	1.5	
104.	21.05		Правила соревнований. Спортивные игры.	2	0.5	1.5	
105.	22.05		Бег на короткие дистанции	2	0.5	1.5	
106.	26.05		Групповой бег.СБУ.	2	0.5	1.5	
107.			Игра «Футбол»	2	0.5	1.5	
108.			Игры «Регби»	2	0.5	1.5	
	Итого			214	53,5	161,5	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309081

Владелец Ельчанинова Оксана Викторовна

Действителен с 11.09.2024 по 11.09.2025