

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 52 С УГЛУБЛЕННЫМ  
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

«НИМАЗ ПРЕДМЕТЪЁСТЫ МУРОМЫТЫСА  
ТОДЫТОНЭН 52-ТЙ НОМЕРО  
ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ ШОРЪЁЗО ШКОЛА»  
ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ КОНЪДЭТЭН  
ВОЗИСЬКИСЬ МУНИЦИПАЛ УЖЪЮРТ

426050, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул.9 Января, 249, тел./факс 45-29-37, E-mail: [52school.udm@mail.ru](mailto:52school.udm@mail.ru)

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «СОШ №52»  
Т.И.Попова  
Приказ № 182  
от «31» августа 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Легкая атлетика»**

Возраст учащихся: 9-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Юферева Ксения Владимировна,  
Учитель физической культуры

Ижевск, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена для учащихся 9 – 12 лет, разработана мною с учётом требований ФГОС, направленных на достижение планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся, посещающих группу продлённого дня, на формирование универсальных учебных действий. Нормативной базой для разработки программы по организации внеурочной деятельности являются следующие законодательные документы:

- Закон Российской Федерации от 10.07.1992 №3266 – 1 «Об образовании» (с изменениями и дополнениями от 10.07. 2012);
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г.№ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для учреждений дополнительного и профессионального образования (Сан. Пин. 2.4.4.1251-13);
- Постановление Правительства РФ от 19.03.2001 № 196 (с изменениями от 10.03. 2009) «Об утверждении Типового положения об общеобразовательном учреждении»;
- Письмо «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального Государственного стандарта общего образования» от 12. 05. 2011 № 03 – 296;
- Конвенция ООН о правах ребенка.- Резолюция 44/ 25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989;
- Конституция РФ от 25 декабря 1993 года (с изменениями от 30 декабря 2008);

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования предусматривает реализацию основной образовательной программы начального общего образования через урочную и внеурочную деятельность. Одной из моделей организации внеурочной деятельности обучающихся является работа групп продлённого дня. Микроклимат группы продленного дня даёт возможность всем детям реализоваться как личности: проявить себя творчески, показать свою индивидуальность. Ведь каждый ребенок талантлив по-своему, и именно здесь могут проявиться особенности каждого. Внеурочная деятельность во второй половине дня стимулирует процесс развития индивидуальных особенностей детей, создает условия для самореализации каждого ребенка.

Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное). Для детей, посещающих ГПД, данная деятельность может проявляться в таких формах, как экскурсии, кружки, секции, диспуты, соревнования, творческие работы, общественно-полезные практики и т.п.

Духовно-нравственное развитие предусматривает приобщение школьников к культурным ценностям своей этнической или социокультурной группы, базовым национальным ценностям российского общества, общечеловеческим ценностям. Воспитатель создаёт систему воспитательных мероприятий, позволяющих младшему школьнику осваивать и на практике использовать полученные знания. При этом учитывается историко-культурная, этническая и региональная специфика и создаются условия для формирования у детей активной деятельностной позиции.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни осуществляется через комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм

поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья воспитанников как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

#### ***Направленность программы:***

В группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

#### ***Актуальность программы***

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

#### ***Отличительные особенности программы***

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление со спортивными играми. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр.

Программа предназначена для обучающихся 3-5 классов.

#### ***Объем программы***

Программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность одного года обучения составляет 36 учебных недель. Объем академических часов за первый год обучения составляет 72 часа.

#### ***Формы организации образовательного процесса и виды занятий***

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Основными формами проведения занятий являются спортивная тренировка и игра.

#### ***Сроки освоения программы***

Срок освоения программы 1 год. Объем обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель.

#### ***Режим и продолжительность занятий***

Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа. За год – 72 часа.

***Цель программы:*** создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

#### ***Задачи:***

1. Образовательные
  - обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки, метания и др.)
  - формировать знания и умения в области физической культуры и спорта

2. Развивающие  
 - развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость, сила, координационные способности(ловкость))
3. Воспитательные  
 - формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями и к здоровому образу жизни  
 - воспитание морально-этических и волевых качеств
4. Оздоровительные:  
 - укрепление здоровья.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	12	12		Тестирование
2	Общая физическая подготовка	38		38	Тестирование, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	22		22	Тестирование, контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	42		42	
5	Подвижные игры	30		30	Соревновательная Игровая
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>			

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

### **Практические занятия.**

Понятия легкой атлетики и история. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Правила организации учебного занятия, нормы безопасности поведения. Основы техники легкоатлетических видов (бег, прыжки в длину, метание). Быстрота. Ловкость. Выносливость. Гибкость. Сила. Подвижные игры. Скоростно-силовая подготовка. Специальная выносливость.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, физкультпаузы).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание, тройной, пятикратный прыжок;

**Броски:** большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики:** прыжки, бег, метания; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*С элементами спортивных игр:*

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры с элементами баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры с элементами волейбола.

## **Теоретические занятия.**

### 1. Тема: Понятия легкой атлетики и ее история.

- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека;
- История развития легкой атлетики;
- Легкая атлетика – как вид спорта (история).

### 2. Тема: Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание

- Понятие о гигиене и санитарии;
- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека;
- Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода;

### 3. Тема: Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения

- Санитарные требования к спортивному залу;
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса;
- Правильный отбор инвентаря.

### 4. Тема: Самоконтроль

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях
- Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.

## **Общая физическая подготовка**

Темы теоретической подготовки раздела:

### **I. Физические качества:**

1) Какие бывают физические качества? Для чего они нужны?

### **II. Понятие выносливости:**

1) Что такое выносливость? Для чего важна выносливость?

### **III. Понятие силы:**

1) Что такое сила? Для чего в легкой атлетике важна сила?

### **IV. Понятия ловкости и гибкости:**

1) Что такое ловкость? Что такое гибкость?

## V. Понятие быстроты:

1) Что такое быстрота? В каких видах спорта нужна быстрота?

### **Специальная физическая подготовка**

#### Темы теоретической подготовки раздела:

1. Основное понятие о СФП.

### **Техническая подготовка**

#### Темы теоретической подготовки раздела:

1. «Понятие о технических элементах легкоатлетических видов: бег, прыжки в длину, метания»

### **Планируемые результаты**

#### *Личностные результаты:*

— активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### *Метапредметные результаты:*

— характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

— общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

— анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

— видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные результаты:*

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.



# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ

## Периоды учебно- тренировочной работы

Подготовительный период продолжительностью 4-5-6 месяцев( в зависимости от подготовленности занимающихся и длительности соревновательного периода согласно календарю) и делиться на общеподготовительный и специально-подготовительный. Большая часть занятий ориентирована на занятия общей физической подготовкой, так как в это время закладывается фундамент для успешного выступления в соревновательном периоде. Соревновательный период длится 3-4 месяца. К соревновательному периоду спортсмены должны находиться на пике формы. Переходный период длится 3 месяца, включается в себя летние каникулы у школьников, но не исключает активного отдыха и мероприятий по другим видам деятельности.

## Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы материально-техническое оснащение спортивного зала и информационное обеспечение учебного процесса.

Занятия проводятся на базе МБОУ «СОШ №52» Индустриального района в спортивном зале. Спортивный зал соответствует требованиям противопожарной безопасности, производственной санитарии и гигиены труда. В спортивном зале есть спортивный инвентарь и спортивное оборудование.

Для проведения занятий в актовом зале в наличии имеется музыкальный центр, колонки, фотоаппарат. Актовый зал оснащён мультимедийным оборудованием. Есть модем для выхода в Интернет

## Формы аттестации и контроля

Во время работы по программе используются следующие **формы контроля**: игра (участие и самостоятельная организация), тестирование, соревнования, практическая работа, анализ, наблюдение в процессе практической деятельности.

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 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания , наклоны туловища, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств и соответствуют нормативам комплекса ГТО.

## Оценочные материалы

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

для групп начальной подготовки

/юноши/

	Нормативы	Уровень	ЭНП		
			1	2	3
ОФП	Бег 30 м со старта, с	Высокий	5.4	5.2	5.1
		Средний	5.5	5.3	5.2
		Низкий	5.6	5.4	5.3
	Прыжок в длину с места, м	Высокий	140	150	160
		Средний	125	135	145
		Низкий	110	120	130
	Тройной прыжок с места, м	Высокий	5.00	5.20	5.30
		Средний	4.90	5.10	5.20
		Низкий	4.80	5.00	5.10
Бросок набивного мяча 1кг (снизу вперед), м	Высокий	8.00	9.00	10.00	
	Средний	7.50	8.50	9.50	
	Низкий	7.00	8.00	8.50	
СФП	Бег 60 со старта, с	Высокий	10.4	10.2	10.0
		Средний	10.6	10.4	10.2
		Низкий	10.8	10.6	10.4
	Прыжок в длину, м	Высокий	2.70	2.80	3.20
		Средний	2.60	2.70	3.10
		Низкий	2.50	2.60	3.00
	Метание мяча 150 гр, м	Высокий	20.00	30.00	35.00
		Средний	18.00	25.00	30.00
		Низкий	15.00	20.00	25.00
Бег 1000 м, мин.	Высокий	-	-	4.10	

# КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для групп начальной подготовки

/девушки/

	Нормативы	Уровень	ЭНП		
			1	2	3
ОФП	Бег 30 м со старта, с	Высокий	5.8	5.7	5.6
		Средний	5.9	5.8	5.7
		Низкий	6.0	5.9	5.8
	Прыжок в длину с места, м	Высокий	135	145	155
		Средний	120	130	140
		Низкий	105	115	125
	Тройной прыжок с места, м	Высокий	4.90	5.10	5.20
		Средний	4.80	5.00	5.10
		Низкий	4.70	4.90	5.00
	Бросок набивного мяча 1кг (снизу вперед), м	Высокий	7.00	7.30	7.60
		Средний	6.50	6.80	7.10
		Низкий	6.00	6.30	6.40
СФП	Бег 60 со старта, с	Высокий	10.4	10.2	10.0
		Средний	10.6	10.4	10.2
		Низкий	10.8	10.6	10.4
	Прыжок в длину, м	Высокий	2.70	2.80	3.00
		Средний	2.60	2.70	2.90
		Низкий	2.50	2.60	2.80
	Метание мяча 150 гр, м	Высокий	16.00	18.00	20.00
		Средний	14.00	16.00	18.00
		Низкий	12.00	14.00	16.00
	Бег 600 м, мин.	Высокий	-	-	2.30
		Средний	-	-	2.40
		Низкий	-	-	2.50

## Методические материалы

В процессе обучения по данной образовательной программе используются следующие основные методы и формы обучения: *объяснительно-иллюстративный*: беседа, рассказ, лекция; *репродуктивный*: практические занятия; *интерактивный*: экскурсии; *проблемно-поисковый*: анализ конкретных ситуаций; *игровой*: соревнование, подвижные игры; в воспитании - (по Г.И.Щукиной) - методы формирования сознания личности, методы организации деятельности формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

Методическое обеспечение по данной образовательной программе включает в себя следующие компоненты:

**1) методические разработки и конспекты занятий на темы:**

- ✓ методические разработки по темам .

**2) дидактический и раздаточный материалы:**

- ✓ комплект разработок по темам;
  - ✓ плакаты по темам;
  - ✓ видеоматериалы.
- 3) описание практических работ:**
- ✓ выступление на соревнованиях;
  - ✓ поиски информации из интернет-источников;
  - ✓ анализ соревновательной деятельности.

**4) комплект психолого-педагогической диагностики:**

- ✓ психологические методики на развитие личности;
- ✓ игры для отслеживания образовательных результатов программы;
- ✓ тесты по развитию физических качеств

**Видеотека:**

Видеозаписи тренировок и соревнований ведущих легкоатлетов мира.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Terra-спорт, 2000
6. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащегося. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011
7. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
8. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
9. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
10. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: Книга для учащихся. – 2-е издание, доп. – М.: Просвещение, 2012
11. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
12. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
13. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
14. Федотов М., Данилова Л. Энциклопедия физической подготовки к школе. – СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС Гранд», 2012.
15. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
16. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>

