

Рассмотрено и принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 8 от 30. 08. 2019

Приложение № 2  
Утверждено приказом  
МОУ «Изварская СОШ»  
от 30. 08. 2019 г. № 130

## **Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Легкая атлетика»**  
(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

**Составитель:**

Большаков Владислав Станиславович,  
педагог дополнительного образования

д. Извара  
2019-2020 учебный год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Цель дополнительной общеразвивающей программы: прививать обучающимся качества, необходимые для самосовершенствования и саморазвития физических навыков

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам в ходьбе, беге, прыжках и метании.

Развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников.

Воспитательные:

- воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы: программа кружка «Легкая атлетика» рассчитана на школьников в возрасте от 8 до 10 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой подготовки являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

Занятия легкой атлетики, ОФП, лыжной подготовкой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

### Учебно-тематическое планирование

№	Раздел, темы	Кол-во часов	Дата проведения
1.	<b>Вводное занятие</b> Сбор обучающихся. Информация об организации. Цели и задачи кружка. Инструктаж по ТБ на занятиях	1	
2.	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на короткие дистанции.	1	
3.	<b>Легкая атлетика.</b> Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	1	
4.	<b>Легкая атлетика.</b> Ускорения, бег по повороту, финиширование.	1	

5.	<b>Вводное занятие</b> Сбор обучаемых. Информация об олимпийских чемпионах в беге на короткую дистанцию.	1	
6.	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на время, дистанция 100 м.	1	
7.	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на длинные дистанции.	1	
8.	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на длинные дистанции.	1	
9.	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на длинные дистанции.	1	
10.	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на длинные дистанции.	1	
11.	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжки в высоту способом перешагивания	1	
12.	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжки в высоту способом перешагивания	1	
13.	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжки в высоту способом перешагивания	1	
14.	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжки в высоту способом перешагивания	1	
15.	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжки в высоту способом перешагивания	1	
16.	<b>Лыжная подготовка.</b> Классические лыжные ходы.	1	
17.	<b>Лыжная подготовка.</b> Коньковые лыжные ходы.	1	
18.	<b>Лыжная подготовка.</b> Подъёмы и спуски с горы.	1	
19.	<b>Лыжная подготовка.</b> Торможение на лыжах.	1	
20.	<b>Лыжная подготовка.</b> Повороты на лыжах.	1	
21.	<b>Лыжная подготовка.</b> Эстафеты на лыжах.	1	
22.	<b>Лыжная подготовка.</b> Преодоление дистанции 3км.	1	
23.	<b>Лыжная подготовка.</b> Преодоление дистанции 5 км.	1	
24.	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на длинные дистанции.	1	
25.	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на длинные дистанции.	1	
26.	<b>Легкая атлетика.</b> Бег по пересечённой местности.	1	
27.	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на короткие дистанции.	1	
28.	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на длинные дистанции.	1	
29.	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на длинные дистанции.	1	
30.	<b>Легкая атлетика.</b> Бег по пересечённой местности.	1	
31.	<b>Легкая атлетика.</b> Бег по пересечённой местности.	1	
32.	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на время, дистанции 30, 60 м.	1	
33.	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на время, дистанция 100 м.	1	
34.	Итоговое занятие	1	

Содержание изучаемого курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических

процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### 1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

#### 1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

#### 1.4. Приемы закаливания

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка)..

#### 1.5. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### 1.6. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

#### 1.7. Лыжная подготовка.

Терминология лыжных гонок. Правила и организация соревнований. Подготовка лыжного инвентаря. Одежда лыжника. Изучение основных способов передвижения на лыжах.

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательной деятельности обучающихся: всем составом объединения, в группах или индивидуально.

Формы аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) заданий: теория, практическое занятие.

Наполняемость объединения: до 20 человек.

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Возрастной диапазон – 8-10 лет

Дополнительная общеразвивающая программа предполагает срок обучения один год, для обучающихся 3-4 классов. Последовательное обучение предлагает приобретение практических навыков в области легкой атлетики.

Средства обучения:

1. Спортивный зал МОУ «Изварская СОШ»
2. Многофункциональная спортивная площадка МОУ «Изварская СОШ»
3. Лыжи, барьеры, эстафетные палочки.
4. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 2016.
5. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2016.
6. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, 2014.
7. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 2014.

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

### **Система оценки результатов освоения образовательной программы**

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе, промежуточная аттестация проводится в конце полугодия

Формы проведения итоговой и промежуточной аттестации: сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с той ступенью, к которой подходит данный участник образовательного процесса.

Оценка результативности: зачетная

Оценочные материалы:

- сдача нормативов;
- применение знаний, умений и навыков в практических работах.

## Приложение

### Продолжительность учебного года

Начало учебного года	2 сентября
Продолжительность учебного года: количество учебных недель	34
Продолжительность учебной недели	5 дней
Окончание учебного года	29 мая

### Регламентирование образовательного процесса

Триместры	Начало триместра	Окончание триместра	Количество дней за учебный период
1 триместр	02 сентября 2019	29 ноября 2019.	60
2 триместр	01 декабря 2019	28 февраля 2020	55
3 триместр	01 марта 2020	29 мая 2020	55
ИТОГО:			170

### Продолжительность каникул

Осенние	29.10.19-04.11.19 (7 дней)
Зимние	30.12.19-09.01.20 (11 дней)
Весенние	23.03.20-29.03.20 (7 дней)

Расписание занятий секции «Лёгкая атлетика»  
среда: 14.00–14.45