

Отдел образования, опеки и попечительства Администрации  
Золотухинского района Курской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Золотухинская средняя общеобразовательная школа»  
Золотухинского района Курской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2024г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Золотухинская средняя  
общеобразовательная школа»  
Золотухинского района Курской области  
Панькова Е.С.



Присвоил № 1 от «02» сентября 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Легкая атлетика»**

(наименование программы)

**БАЗОВЫЙ**

(уровень программы)

Возраст обучающихся 12- 15 лет.

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор-составитель:

*Тишина Наталья Евгеньевна*  
педагог дополнительного образования

п. Золотухино 2024год

## СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка .....	3
1.1. Нормативно-правовая база .....	3
1.2. Направленность Программы .....	4
1.3. Актуальность Программы .....	4
1.4. Отличительные особенности программы, новизна .....	4
1.5. Уровни программы .....	4
1.6. Адресат программы .....	5
1.7. Объем и срок освоения программы .....	5
1.8. Режим занятий .....	5
1.9. Форма обучения .....	5
1.10. Форма проведения .....	5
1.11. Особенности организации образовательного процесса .....	6
2. Цель Программы .....	6
3. Задачи Программы .....	6
4. Планируемые результаты Программы .....	7
5. Учебный план .....	9
6. Календарный учебный график .....	11
7. Оценочные материалы .....	11
8. Формы аттестации .....	12
9. Методические материалы .....	12
10. Условия реализации Программы .....	12
11. Рабочая программа воспитания .....	13
12. Список литературы .....	16
13. Приложения .....	16

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативно-правовая база**

Настоящая программа разработана в рамках реализации Федерального проекта «Успех каждого ребенка», на основе требований:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996р;

– Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями

по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

## **1.2. Направленность Программы**

Физкультурно-спортивная направленность. Программа направлена на освоение теоретических и практических знаний учащимися, формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов, а также коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения технических элементов.

## **1.3. Актуальность Программы**

В том, что используются в практике многие идеи отечественных теоретиков и практиков по шахматам. Данная программа рассчитана для учащихся разного возраста и развитие устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетики у учащихся. Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

## **1.4. Отличительные особенности программы, новизна**

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на поэтапное освоение учащимися, предлагаемого курса, даёт возможность воспитанникам с разным уровнем восприятия учебного материала и освоить те этапы сложности, которые соответствуют их возрастным способностям. В своей методике я использую индивидуальный подход к каждому воспитаннику при помощи подбора упражнений и заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностноориентированном подходе к ребёнку, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого учащегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор упражнений и заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью воспитанника на занятии. Особенность данной программы заключается в использовании нетрадиционных форм работы с родителями, то есть включение их в активную совместную деятельность, а именно в участие в «Семейных легкоатлетических турнирах», мероприятиях, посвященных различным праздничным датам и др.

## **1.5. Уровни программы**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на базовом уровне предполагает удовлетворение познавательного

интереса обучающегося, расширение его информированности в определенной образовательной области, формирование функциональной грамотности, развитие hard- и soft- компетенций, обогащение знаниями методик, профессиональной терминологии, навыками профессионального общения и умениями (выполнения лабораторных опытов, исследования, анализа) в конкретной образовательной предметной области.

В процессе обучения обучающимися проводится анализ осуществляемой деятельности (осознание принципа построения целого, выявления взаимосвязи компонентов) и выполнение конкретных практических действий с изучаемыми объектами.

Программа базового уровня может быть использована и как самостоятельный курс освоения определенного вида деятельности, и как первая или вторая ступень - для перехода к продвинутой программе обучения.

### **1.6. Адресат программы**

Средний школьный возраст – это возраст, когда ребёнок проходит в следующий этап школьного образования, он охватывает период с 12 до 15 лет. Как нельзя лучше этот процесс мышления представлен в занятиях лёгкой атлетикой, поэтому она признана оптимальным материалом или моделью для развития способностей действовать в уме. Развитие мышления в лёгкой атлетике складывается, как искусственно-естественный процесс, в котором «искусственная» составляющая определяется усилиями учащего. Развитое мышление юного легкоатлета характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти пять показателей являются основополагающими при формировании мышления юного спортсмена.

### **1.7. Объем и срок освоения программы**

34 часа в год, 1 час в неделю.

### **1.8. Режим занятий**

программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год).

#### **Этапы:**

**первый этап** - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

**второй этап** - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

### **1.9. Форма обучения**

Очная

### **1.10. Форма проведения**

Групповые, разновозрастные занятия, длительность занятия - 1 час в неделю. 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

### **1.11. Особенности организации образовательного процесса**

Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах; состав группы – постоянный; занятия групповые; виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривает лекции, беседы, практические занятия, мастер-классы, выездные занятия и соревнования.

#### **2. Цель Программы**

**Цель** – создание условий для развития и спортивной, одаренной личности через занятия лёгкой атлетикой.

В процессе занятий обучающиеся получают целый комплекс полезных умений и навыков, необходимых практической деятельности, а также развивает мышление, внимание, творческое воображение, наблюдательность, строгую последовательность своих действий. Используется принцип доступности, последовательности и системности изложения материала.

#### **3. Задачи Программы**

**Образовательные** – познакомить с историей лёгкой атлетики, обучить основным спортивным приемам и правилам, дать воспитанникам теоретические и практические знания по лёгкой атлетике, познакомить с правилами проведения на соревнованиях и турнирного поведения, научить детей навыкам самостоятельной работы над своими ошибками, умению делать выводы и ставить задачи на будущее, помочь овладеть приёмами тактики бега на короткие и средние дистанции;

**Личностные** – прививать навыки самодисциплины, воспитать целеустремленность, самообладание, бережное отношение ко времени, воспитывать уважение к сопернику, самодисциплину, умение владеть собой и добиваться цели, заложить идеи развития у учащихся собственной активности, целеполагания, личной ответственности.

**Метапредметные** – развивать навыки групповой и индивидуальной работы, развивать внимание, качества настоящего спортсмена (волю к победе, уверенность в себе, своих возможностях и т.д.)

#### 4. Планируемые результаты Программы

После прохождения базового уровня учащиеся овладевают основами лёгкой атлетики.

##### **Предметные результаты**

- Сформировавшийся стойкий интерес к занятиям лёгкой атлетикой;
- Первичное становление волевых качеств, психологическая подготовка, определяющих спортивный успех.
- овладение спортивной теорией, овладение тактическими приёмами в соответствии с экзаменационными требованиями;
- Выполнить требования спортивного разряда;
- Владеть теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

##### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Личностные результаты***

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;



## Содержание Программы

### 5. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов, год обучения	Вид контроля/ аттестации
			<i>1 год</i>	
1.	Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности	День знакомств. Знакомство с лёгкой атлетикой;	2	Опрос, анкетирование
2.	История развития легкой атлетики.	Популяризация спорта, поддержка спортивных достижений;	1	Тестирование
3.	Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.	Изучение правил и терминологии лёгкой атлетики. Просмотр видеофильмов;	1	Тестирование
4.	Практические занятия	Мероприятия, посвящённые памятным датам.	15	Педагогическое наблюдение
5.	Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.	Популяризация спорта, поддержка спортивных достижений;	1	Тестирование
6.	Практические занятия	Пропаганда ЗОЖ, сдача нормативов. Разбор собственных ошибок. Участие в соревнованиях.	14	Педагогическое наблюдение
<b>Итого</b>			<b>34</b>	<b>34</b>

#### Содержание учебного плана

#### **Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности (2ч.)**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

#### **Раздел 2. История развития легкой атлетики (1ч.)**

**История развития легкоатлетического спорта.** Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

**Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

#### **Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта (1ч.)**

**Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.** Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

**Ознакомление с правилами соревнований.** Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

#### **Раздел 4. Практические занятия (15ч.)**

##### **1.Прыжки в длину. Общая физическая подготовка.**

- ✓ упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- ✓ общеразвивающие упражнения;
- ✓ прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- ✓ силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- ✓ гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

##### **2.Эстафетный бег. Изучение техники бега.**

- 2.1. ознакомление с техникой;
- 2.2. изучение движений ног и таза;
- 2.3. изучение работы рук в сочетании с движениями ног;
- 2.4. низкий старт, стартовый разбег.

##### **3.Изучение техники бега на короткие дистанции.**

- 3.1. ознакомление с техникой бега на короткие дистанции;
- 3.2. изучение техники бега по прямой;
- 3.3. изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу;
- 3.4. изучение техники низкого старта (варианты низкого старта);
- 3.5.установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд).

*По дистанции* (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

#### **Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта (1ч.)**

**1.Общие основы техники прыжков.** Прыжки в длину с места и с разбега.

#### **Раздел 6. Практические занятия (14 ч)**

**1.Обучение технике эстафетного бега** (Встречная эстафета.Совершенствование техники эстафетного бега).

##### **ОФП:**

- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

**2.Кроссовая подготовка:** (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

**3.Бег на короткие дистанции.** Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

**4.Метание мяча.** Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**5.Эстафетный бег.** Совершенствование техники эстафетного бега. Встречная эстафета.

**6.Кроссовая подготовка** Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования.* Согласно плану спортивных мероприятий.

### Комплекс организационно-педагогических условий

#### 6. Календарный учебный график

№ п/п	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1	2024-2025	02.09	28.05		34	1	очный		30.09.24 25.05.25

#### 7. Оценочные материалы

##### 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.

## **8. Формы аттестации**

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, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае.

## **9. Методические материалы**

В процессе реализации программы применяются следующие **методы и приемы обучения:**

- словесный метод (рассказ, объяснение);
- наглядно-зрительный метод (личный показ педагога, просмотр видеоматериалов);
- наглядно-слуховой метод (личный показ педагога с комментариями)
- практический метод (совместная работа по созданию композиций);
- репродуктивный метод (объяснение нового материала, на основе пройденного);
- метод формирования интереса к учению (игра, создание ситуаций успеха, приёмы занимательности);
- методы проблемного обучения (поиск способов разрешения проблемных ситуаций);
- методы поисково-исследовательской деятельности (проектная деятельность);
- метод контроля (индивидуальный опрос, фронтальный опрос, тест, творческие задания).

## **10. Условия реализации Программы**

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Учитель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, опытных легкоатлетов. Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях

спортивного стадиона или спортзала. Практические навыки отрабатываются в спортивно-массовых мероприятиях, районных и школьных соревнованиях, праздниках.

**Кадровое обеспечение** – разработка и реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

**Материально-техническое обеспечение:**

№	Наименование оборудования	Количество одновременных пользователей
1.	Стадион спортивный	до 30 учащихся
2.	Спортивный зал	25
3.	Секундомер	2
4.	Мячи теннисные	15
5.	Мячи для метания (150 гр.)	20
6.	Мячи волейбольные	20
7.	Мячи футбольные	20
8.	Мячи баскетбольные	20
9.	Мячи гандбольные	15
10.	Ракетки для бадминтона	10
11.	Скакалки	30
12.	Обручи	15
13.	Гимнастические маты	6
14.	Гимнастическое бревно	1
15.	Брусья настенные	4
16.	Турники	15
17.	Барьеры	4
18.	Колодки	2 пары
19.	Свисток	1

Спортивный зал и стадион, подготовлены к учебному процессу в соответствии с требованиями и нормами СанПиНа. Формирование групп и расписания занятий в соответствии с требованиями СанПиН и программой.

**11. Рабочая программа воспитания**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых

задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом **ФГОС** является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Программа физкультурно - спортивной направленности «Легкая атлетика» во внеурочной деятельности, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья младших школьников, целью, которой является:

- ***способствовать всестороннему физическому развитию;***
- ***способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.***

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и мета предметных результатов.

#### **Основные задачи:**

##### *1.Оздоровительная задача.*

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

##### *2.Образовательная задача.*

- Обучение основам техники;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

##### *3.Воспитательная задача.*

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Легкая атлетика» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, мета предметными и предметными результатами.**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

1. Воспитательные мероприятия в объединении.

Сроки	Название мероприятия	Форма	Место проведения, участники	Ответственный
май	День бега	Семинар	школа	педагог

2. Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения.

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения, участники	Ответственный
сентябрь	Кросс наций	соревнования	Г.Курск	педагог

3. Участие учащихся в районных воспитательных программах.

Сроки	Название программы, мероприятия	Форма участия	Место проведения	Ответственный
май	Легкоатлетический кросс	соревнования	Территория Золотухинского района	педагог

4. Участие учащихся в жизни социума.

Сроки	Название мероприятия (программы)	Форма участия	Место проведения, участники	Ответственный
май	Всероссийская акция «Бессмертный полк»	очное	Памятник ВОВ	педагог

#### 5. Работа с родителями.

Сроки	Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения	Ответственный
май	«Ступени мастерства»	Показательные выступления для родителей	школа	педагог

## 12. Список литературы

### Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

### Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.

2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.

4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.

5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

## 13. Приложения

### Приложение 1

№ занятия	Дата		Содержание занятия
	план	факт	
	ан	т	
<b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» (2 часа.)</b>			



1			<p><b>Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.</b> Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.</p> <p>Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.</p>
2			<p><b>Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.</b></p> <p>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p>
<b>Раздел 2. «История развития легкой атлетики» (1 час).</b>			
3			История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.
<b>Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).</b>			
4			<p><b>Анализ техники ходьбы и бега.</b></p> <p>Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.</p>
<b>Раздел 4. Практические занятия (15 часов)</b>			
<b>Изучение техники бега (5 часов)</b>			
5			<p>Инструктаж по ТБ. ОФП.</p> <p>Изучение техники бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение движений ног и таза</li> <li>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul>
6			ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.
7			ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
8			ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
9			ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
<b>Бег на короткие дистанции (10 часов)</b>			

10			Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой
11			Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.
12			Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений
13			Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.
14			Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд
15			Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок
16			Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции
17			Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега
18			ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
19			ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры
<b>Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).</b>			
<b>Прыжки в длину с места и с разбега. Общие основы техники прыжков.</b>			
20			Понятие об отталкивании в прыжках. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов. Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики

			прыжков. Общность техники отталкивания, полёта и приземления.
<b>Раздел 6. Практические занятия (82 часов)</b>			
<b>Прыжки в длину (6 часов)</b>			
21			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.
22			ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием
23			ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления
24			ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники
25			ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.
26			ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.
<b>Эстафетный бег (6 часов)</b>			
27			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.
28			ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры
29			ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
30			ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
31			ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
32			Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.
<b>Прыжки в длину с места (8 часов)</b>			
33			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места. Спринтерский бег.
34			Изучение техники прыжка в длину с места - изучение техники отталкивания - изучение ритма техники подготовки к отталкиванию.

Приложение 2

**Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике**  
**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед.аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.