

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа им.М.К.Овсянникова села Исаклы  
муниципального района Исаклинский структурное подразделение  
«Калейдоскоп»**

«Принята»  
на педагогическом совете  
от «03» июля 2024г.  
Протокол № 11

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ  
им. М.К.Овсянникова с. Исаклы  
Нестерова Е.Н.  
от «03» июля 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Мочальникова Виктория Михайловна,  
педагог дополнительного образования

с. Исаклы, 2024 г.

### **Краткая аннотация**

По дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Легкая атлетика» могут заниматься обучающиеся в возрасте 7-11 лет, не имеющие противопоказаний по здоровью, которые в доступной форме получают разностороннюю физическую подготовку.

Обучение по данной программе направлено на формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; содействие гармоничному физическому развитию обучающихся.

Благодаря занятиям легкой атлетикой развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений; формируются правильные двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимые в повседневной жизни.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Легкая атлетика" имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **Актуальность программы**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 6 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования, учащихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно –эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо министерства просвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Методические рекомендации по проектированию разноуровневых дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ/ РМЦ, – Самара, ГБОУ ДО СО СДДЮТ, 2021;
- Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России 28.06.2019 №МР-81/02вн);
- Письмо МоиН РФ от 29.03.2016 г. №ВК-641/09. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей.

**Актуальность** программы заключается в том, что она нацелена на решение определённых в **Стратегии развития воспитания в Российской Федерации** на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. №996-р задач, направленных на формирование гармоничной личности, культуры здоровья у обучающихся, формирования у них ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Программа **актуальна**, так как соответствует одному из приоритетных направлений социально-экономического и территориального развития Самарской области. В **Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года**, утвержденной постановлением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441, в разделе 3.2.6. указано развитие спортивной инфраструктуры и повышение доступности в области физической культуры и спорта. В соответствии с этим на территории муниципалитета проводится развитие спортивной инфраструктуры, укрепляется материально-техническая база, что обеспечивает занятость большего количества обучающихся лёгкой атлетикой.

### **Новизна**

По форме организации образовательного процесса программа является **модульной**.

Используется **сетевое взаимодействие** с другими учреждениями, обеспечивающими возможность освоения учащимися программы с

использованием ресурсов школ, на базах которых осуществляется образовательная деятельность согласно договору между общеобразовательными учреждениями. Заключён договор о сотрудничестве по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы с ГБОУ лицей (экономический) с. Исаклы.

Данная программа при необходимости может быть реализована при помощи **современных дистанционных технологий**. Освоение предмета осуществляется по двум направлениям:

- 1) Видеопросмотр материала на заданную тему со ссылкой на интернет источник, с дальнейшим обсуждением темы и тестированием;
- 2) Видеозанятия в режиме «Онлайн» с использованием современных образовательных платформ.

При организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы: Сферум, позволяющие создание закрытых или публичных сообществ и чатов для группы или направления деятельности. Дистанционное обучение предполагает наличие у обучающихся персональных компьютеров или мобильных телефонов с выходом в сеть Интернет. Перед началом занятий в дистанционном формате обучающиеся устанавливают на свои компьютеры или телефоны специальное бесплатное программное обеспечение.

### **Педагогическая целесообразность**

Дополнительная программа «Легкая атлетика» решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года; имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Основой легкоатлетических упражнений

являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки. Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Принципиальное *отличие программы* достигается за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

**Цель программы** – физическое развитие ребёнка посредством занятий лёгкой атлетикой.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- научить учащихся технике и тактике выполнения систем упражнений по видам спорта;
- научить учащихся сохранять и укреплять психическое и физическое здоровье;
- научить учащихся приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

**Развивающие:**

- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развивать интерес к физкультуре и спорту;
- развивать физические данные ребенка,
- развивать психологическую подготовку непосредственно в момент соревновательной деятельности; а также - внимание, мышечную память, координацию движений, пространственную ориентировку;

- развивать гибкость, координацию, смелость, силу, выносливость, быстроту;
- развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и стремление к спорту высших достижений;
- формировать социально-коммуникативную грамотность воспитанников.

***Воспитательные:***

- воспитывать общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитывать аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело;
- воспитывать потребность здорового образа жизни;
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, культуру поведения,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Возраст детей:** программа рассчитана для детей в возрасте 7-11 лет.

**Срок реализации** дополнительной общеобразовательной программы – 1 год, 126 часов в год (3 модуля по 42 часа каждый). Количество часов в неделю – 3,5 часа.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 1,5 и 2 академических часа.

Время 1 занятия (академического часа) - 40 минут, время перерывов от 10 до 15 минут.

Наполняемость учебных групп - 15 человек.

**Условия набора детей:** принимаются все дети желающие заниматься легкой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы организации деятельности: по группам, индивидуально или всем составом.

Формы занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях, сборах.

**Учебно-воспитательная деятельность объединения**

Программа носит сбалансированный характер, имеет воспитательное значение и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств, повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков, развитие моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и т.д.).

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания - семьи, коллектива детского объединения и педагога дополнительного образования. Главенствующая роль в реализации воспитания юных спортсменов принадлежит педагогу.

**Основные факторы воспитательного воздействия:**

личный пример педагога в вопросах дисциплины, отношения к труду, соблюдения спортивного режима; педагогическое мастерство педагога, его творчество, постоянный поиск новых путей в работе; наставничество и шефская работа старших учащихся детского объединения с младшими; активное моральное стимулирование.

**Основные формы воспитательной работы:** систематическое привлечение занимающихся к общественной работе (помощь в подготовке, организации и проведении соревнований); обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях; обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении учащегося; проведение традиционных мероприятий; совместная работа с общеобразовательными школами.

Воспитательный процесс идет в течение всего периода обучения наряду с технической, физической, тактической подготовкой, которая начинается с первого занятия ребенка.

В систему воспитательных мероприятий включаются беседы о спорте, о здоровом образе жизни, о спортсменах Самарской области; регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; экскурсии; проведение тематических праздников; товарищеские встречи и соревнования; посещение соревнований и их обсуждение.

В воспитательной деятельности используются ИКТ (участие в онлайн - конкурсах, проектах, квестах), с активным участием родителей обучающихся.

***Работа с родителями***



В объединении физкультурно-спортивной направленности большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: родительские собрания; открытые занятия; совместные соревнования детей с родителями; консультации для родителей, проведение дней открытых дверей.

Проведение показательных и открытых занятий очень важны. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. Проводятся они в форме открытых занятий, отчета о проделанной работе.

### **Ожидаемые результаты**

#### *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 его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

В результате освоения программы «Лёгкая атлетика» на занятиях учащиеся должны характеризовать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
- Сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

### ***Уметь***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.

### **Оценка достижения планируемых результатов**

Важным звеном образовательного процесса является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность реализации программы. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны учащихся и уровень усвоения ими программы. Один из главных вопросов – правильный выбор

контрольных упражнений (тестов). Программа предусматривает контрольные упражнения, которые наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств учащихся, способствует формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности.

**Основные формы подведения итогов** реализации дополнительной общеобразовательной программы: тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования, олимпиады.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

## 2. Учебный план

| №      | Название модуля                                                       | Количество часов |        |          |
|--------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|        |                                                                       | Всего            | Теория | Практика |
| 1.     | Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности.     | 42               | 13     | 29       |
| 2.     | Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью. | 42               | 4      | 38       |
| 3.     | Физическое и спортивно-техническое совершенствование.                 | 42               | 4      | 38       |
| Итого: |                                                                       | 126              | 21     | 105      |

## 3. Учебно-тематический план модуля «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

| № | Название темы | Количество часов | Форма |
|---|---------------|------------------|-------|
|---|---------------|------------------|-------|

|               |                                          | <b>Всего</b> | <b>Теория</b> | <b>Практик<br/>а</b> | <b>аттестации<br/>/контроля</b> |
|---------------|------------------------------------------|--------------|---------------|----------------------|---------------------------------|
| 1.            | Теоретическая подготовка.                | 6            | 6             | -                    | Анкетирование, опрос            |
| 2.            | Общая физическая подготовка (ОФП).       | 16           | 4             | 12                   | Опрос, практические занятия     |
| 3.            | Специальная физическая подготовка (СФП). | 14           | 2             | 12                   | Опрос, практические занятия     |
| 4.            | Техническая подготовка.                  | 6            | 1             | 5                    | Опрос, практические занятия     |
| <b>Итого:</b> |                                          | <b>42</b>    | <b>13</b>     | <b>29</b>            |                                 |

**Содержание модуля  
«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной)  
деятельности»**

**Теоретическая подготовка (6 часов)**

- Тема 1. Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях.  
Тема 2. Роль легкой атлетики в укреплении здоровья. Выдающиеся легкоатлеты России и Мира. Тема 3. Единая спортивная классификация порядок присвоения юношеских разрядов по легкой атлетике.  
Тема 4. Краткие сведения о методиках тренировки юных легкоатлетов:
- Принцип постепенности.
  - Динамики нагрузки.
  - Цикличности тренировочной нагрузки.
  - Цикличности соревновательной нагрузки.
  - Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.

**Общая физическая подготовка (16 часов)**

**Теория (4 часа):**

- Тема 1. Строевые упражнения, ходьба и бег.  
Тема 2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без.  
Тема 3. Правила игры в футбол, баскетбол, подвижных игр и эстафет.

**Практика (12 часов):**

- Тема 1. Строевые упражнения.
- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий.

- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;
- расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

Тема 2. Беговые упражнения.

- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и. п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и. п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Тема 5. Спортивные игры. Игра в футбол по упрощенным правилам.

Тема 6. Эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Тема 7. Тестирование ОФП

### **Специальная физическая подготовка (14 часов)**

**Теория (2 часа):**

Тема 1. Комплексы упражнений для развития силы, выносливости, гибкости.

## **Практика (12 часов):**

Тема 1. Упражнения для развития силы:

- ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;
- прыжки через гимнастическую скамейку и т.д.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты:

- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;
- бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;
- быстрое приседание и вставание.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц:

- пружинистые приседания в положении выпада;
- движения в различных плоскостях;
- встряхивание рук и ног на месте и в движении;
- парные движения на разгибание и подвижность суставов;
- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;

Тема 4. Специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с прямыми ногами;
- бег с захлестыванием голени назад;
- бег с ноги на ногу;
- «семенящий» бег;
- бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

Тема 5. Бег на короткие дистанции (30 м., 60 м.).

Тема 6. Бег на средние дистанции (300 м., 400 м.).

Тема 7. Кроссовый бег по пересеченной местности (1,5 км.).

Тема 8. Игры и эстафеты направленные на повышение специальной физической подготовки.

Тема 9. Выполнение тестов и испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;

Тема 10. Участие в соревнованиях.

Тема 11. Тестирование СФП.

## **Техническая подготовка (6 часов)**

### **Теория (1 час):**

Тема 1. Прыжки в длину с места и с разбега. Анализ техники прыжка в длину с разбега. Определение линии старта разбега, разбег, толчок, полет и приземление.

## **Практика (5 часов):**

Тема 1. Техника прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Тема 2. Техника прыжка в длину с разбега. Определение линии старта разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление.

Тема 3. Техника бега на короткие дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование.

Длина шагов, темп и скорость.

Тема 4 Техника бега на средние дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт.

## **Ожидаемые результаты**

В результате освоения 1 модуля учащиеся должны знать и уметь:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростно-силовых, выносливости, гибкости);
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять основные легкоатлетические упражнения.

**4. Учебно-тематический план модуля  
«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей  
направленностью»**

| №      | Название темы                            | Количество часов |        |          | Форма аттестации /контроля                   |
|--------|------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------------------|
|        |                                          | Всего            | Теория | Практика |                                              |
| 1.     | Общая физическая подготовка (ОФП).       | 10               | -      | 10       | Наблюдение<br>Тестирование<br>ОФП            |
| 2.     | Специальная физическая подготовка (СФП). | 18               | 2      | 16       | Наблюдение.<br>Опрос.<br>Тестирование<br>СФП |
| 3.     | Техническая подготовка (ТП).             | 14               | 2      | 12       | Наблюдение.<br>Тестирование<br>ТП            |
| Итого: |                                          | 42               | 4      | 38       |                                              |

**Содержание модуля  
«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей  
направленностью»**

**Общая физическая подготовка**

**Практика (10 часов):**

Тема 1. Ходьба и бег.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Тема 4. Упражнения из других видов спорта.

Тема 5. Спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

Тема 6. Эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный;

**Специальная физическая подготовка (18 часов)**

**Теория (2 часа):**

Тема 1. Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей.



Тема 2. Беговые упражнения и их значение в повышении результатов.

**Практика (16 часов):**

Тема 1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Тема 2. Упражнение для развития общей и скоростной выносливости.

Тема 3. Упражнения для развития координационных способностей.

Тема 4. Челночный бег (3 x 10 м., 3 x 15 м.).

Тема 5. Специальные беговые упражнения.

Тема 6. Выполнение тестов и испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;

Тема 7. Тестирование СФП.

**Техническая и тактическая подготовка (14 часов)**

**Теория (2 часа):**

Тема 1. Сравнительная характеристика техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Тема 2. Эстафетный бег. Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

Тема 3. Техника метания. Техника метания мяча на дальность.

**Практика (12 часов):**

Тема 1. Техника бега. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Вертикальные и поперечные колебания тела.

Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Тема 2. Изучение и совершенствование основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий.

Тема 3. Бег на короткие дистанции (60, 100 м.)

Тема 4. Бег на средние и длинные дистанции (400 м., 1500 м)

Тема 5. Эстафетный бег. Тактика и техника на соревнованиях.

Тема 6. Совершенствование техники и тактики прыжков. Прыжки в длину с места и с разбега. Тема 7. Совершенствование метания. Метание мяча и на дальность.

Тема 8. Тестирование ТТП.

Тема 9. Участие в соревнованиях.

## Ожидаемые результаты

В результате освоения 2 модуля учащиеся должны знать и уметь:

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростно-силовых, скоростной выносливости координационных);
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
- правильно выполнять тесты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- технику и тактику бега на короткие и длинные дистанции;
- технику метания мяча на дальность, прыжков в длину с места и с разбега.

## 5. Учебно-тематический план модуля

### «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

| №  | Название темы                               | Количество часов |        |          | Форма аттестации /контроля      |
|----|---------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------------|
|    |                                             | Всего            | Теория | Практика |                                 |
| 1. | Общая физическая подготовка (ОФП).          | 6                | -      | 6        | Наблюдение.                     |
| 2. | Специальная физическая подготовка (СФП).    | 18               | 2      | 16       | Наблюдение.<br>Тестирование СФП |
| 3. | Техническая и тактическая подготовка (ТТП). | 18               | 2      | 16       | Наблюдение.<br>Тестирование ТТП |

|        |    |   |    |  |
|--------|----|---|----|--|
| Итого: | 42 | 4 | 38 |  |
|--------|----|---|----|--|

## Содержание модуля «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

### Общая физическая подготовка (6 часов)

#### Практика (6 часов)

Тема 1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Тема 3. Спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

### Специальная физическая подготовка (18 часа)

#### Теория (2 часа)

Тема 1. Значение упражнений для развития силы, выносливости, гибкости.  
Беговые упражнения.

Тема 2. Правила соревнований по легкой атлетике.

Тема 3. Участие в соревнованиях.

#### Практика (16 часов)

Тема 1. Упражнения для развития силы

- ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;
- Упражнения для развития быстроты
- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;
- бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;
- быстрое приседание и вставание;

Тема 2. Упражнение для развития общей и скоростной выносливости

- медленный бег от 400 до 1000 м.;
- кроссовый бег по пересеченной местности до 1,5 км;
- бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода);

Тема 3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц:

- пружинистые приседания в положении выпада;  
движения в различных плоскостях;
- встряхивание рук и ног на месте и в движении;
- парные движения на разгибание и подвижность суставов;
- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;

Тема 4. Беговые упражнения

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с прямыми ногами;
- бег с захлестыванием голени назад;
- бег с ноги на ногу;
- «семенящий» бег;
- бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

Тема 5. Контрольные старты на спринтерские дистанции.

Тема 6. контрольные старты на стайерские дистанции.

Тема 7. Выполнение тестов и испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;

Тема 8. Тестирование СФП.

Тема 9. Участие в соревнованиях.

### **Техническая и тактическая подготовка (18 часов)**

#### **Теория (2 часа):**

Тема 1. Сравнительная характеристика бега на средние и длинные дистанции. Тактика бега на короткие и длинные дистанции.

Тема 2. Способы совершенствования техники и тактики прыжков в длину с места и с разбега.

Тема 3. Способы совершенствования техники и тактики метания мяча на дальность.

Тема 4. Правила соревнований в беге, прыжках с разбега, метании.

#### **Практика (16 часов)**

Тема 1. Техника бега. Одноопорное безопорное положение. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Тема 2. Изучение основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

Тема 3. Бег на короткие дистанции. Особенности техники и тактики. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 60,100,200 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание.

Тема 4. Бег на средние и длинные дистанции: (400 м., 1500 м.)

Техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт.

Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и

длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Тема 5. Эстафетный бег. Анализ техники. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

Тема 6. Общие основы техники прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Отдельные фазы при прыжках

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Движение прыгуна в полете и способ приземления.

Тема 8. Метание снаряда. Анализ техники метания мяча с места и с разбега. Исходное положение, разбег, финальное усилие, остановка. Траектория полета, угол вылета снаряда.

Тема 9. Тестирование ТТП.

Тема 10. Участие в соревнованиях.

### **Ожидаемые результаты:**

В результате освоения 3 модуля учащиеся должны знать и уметь:

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных; соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; - стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.);
- осваивают технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- определяют типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- осваивают упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);
- осваивают основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега,

метании малого мяча (гранаты) на дальность; - сдают нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
- участвовать в соревнованиях.

## **Ресурсное обеспечение программы**

### *Методическое обеспечение программы*

Для реализации образовательного процесса используются различные формы и методы обучения: беседа, практическое занятие, соревнования.

Занятия строятся с учётом следующих педагогических принципов:

-Наглядность. Показ физических упражнений, подражание, имитация известных детям движений.

-Доступность. Обучение упражнениям: от простого – к сложному, от известного – к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания учебного материала.

-Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

-Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

-Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

-Сознательность. Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.

- Принцип партнерского общения, толерантность. Работа в коллективе, дети учатся принимать все решения с учетом мнения других, а не только стремиться к достижению своих целей, учатся уважительно относиться к различным национальностям.

| <b>№</b> | <b>Раздел,<br/>тема</b> | <b>Форма<br/>занятий</b> | <b>Приемы и методы<br/>организации<br/>учебно-<br/>воспитательного<br/>процесса</b> | <b>Методический и<br/>дидактический<br/>материал</b> | <b>Форма<br/>подведения<br/>итогов</b> |
|----------|-------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|----------|-------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|

|    |                                                |                        |                                                 |                                                   |                                       |
|----|------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. | Теоретические сведения                         | Фронтальная            | Метод слова, показа                             | Таблицы с легкоатлетическими упражнениями, схемы. | беседа                                |
| 2. | Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.     | Фронтальная            | Метод слова, показа, соревновательный, игровой. | Таблицы с легкоатлетическими упражнениями, схемы. | Тесты, итоговые соревнования в группе |
| 3. | Основы техники в прыжках в длину, метании мяча | Групповая              | Метод слова, показа соревновательный, игровой   | Таблицы с легкоатлетическими упражнениями, схемы. | Проверка навыков, умений. знаний      |
| 4. | Кроссовая подготовка                           | Фронтальная, групповая | Метод слова, показа, соревновательный, игровой  | Таблицы с легкоатлетическими упражнениями, схемы. | соревнования                          |

### Перечень ресурсов, доступных для занятий при дистанционном формате обучения

1. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>
2. Комплекс общеразвивающих упражнений <https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0>
3. Комплекс ОФП для детей [https://www.youtube.com/watch?v=bd8\\_5Wm4qj0](https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0)
4. ОФП. Комплекс развивающих упражнений № 1 <https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA>
5. ОФП. Комплекс развивающих упражнений № 2 <https://www.youtube.com/watch?v=ADtxG6hjdVM>
6. Комплекс упражнений для мышц пресса 7-18 лет [https://www.youtube.com/watch?v=nJc\\_OZEX9j8&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&feature=youtu.be)

7. ОРУ с мячом для детей <https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk>
8. Комплекс упражнений с гимнастической палкой <https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&feature=youtu.be>
9. Комплекс упражнений для мышц спины <https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&feature=youtu.be>
10. Комплекс упражнений для мышц ног и спины <https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&feature=youtu.be>
11. Комплекс упражнений сидя на стуле <https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&feature=youtu.be>
12. Комплекс упражнений для развития силовых способностей <https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&feature=youtu.be>
13. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота <https://www.youtube.com/watch?v=BSg77tnEpk&feature=youtu.be>
14. Силовая тренировка 10-18 лет [https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&feature=emb_logo)
15. Комплекс упражнений для развития прыгучести <https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYwFR4>
16. Упражнения на пресс [https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk&feature=emb_title)
17. Упражнения «планка» [https://www.youtube.com/watch?v=-MLps8NwuxA&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=-MLps8NwuxA&feature=emb_logo)
18. Суставная гимнастика [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=joZCuAsu4S U&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=joZCuAsu4S U&feature=emb_logo)
19. Дыхательная гимнастика [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=cjSsBhl7Tg&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=cjSsBhl7Tg&feature=emb_logo)
20. Лёгкая атлетика. Комплекс упражнений в домашних условиях <https://www.youtube.com/watch?v=Gy2OoPG2yFs>
21. 10 силовых упражнений по лёгкой атлетике <https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU>



## **Материально-техническое обеспечение.**

1. Спортивный зал (70 х 40 м.).
2. Стадион с искусственным покрытием (5 беговых дорожек 400 м.).
3. Прыжковая яма.
4. Сектор для толкания ядра.
5. Рулетки – 2 шт.
6. Флажки – 2 шт.
7. Секундомеры – 4 шт.

Для изучения отдельных тем в определенных организационных условиях с использованием ЭОР и дистанционных технологий используются технические средства обучения – ПК, ноутбук. Для музыкального сопровождения занятий используется мультимедийное оборудование, флешнакопители с музыкальными композициями.

## **Список литературы**

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2018 г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2019 г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2016 г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2017 г.
5. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2016 г.
6. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2018 г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М.2017 г.