

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Ульяновска  
«Средняя школа № 41 имени генерал-лейтенанта А.Ф. Казанкина»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол №9  
от 24.06.2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СШ № 41  
им. А.Ф. Казанкина  
\_\_\_\_\_ Т.В. Адрианова  
Приказ № 114 от 24.06.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

**Возраст обучающихся:** 9-15  
**Срок реализации:** 4 года  
**Уровень программы:** *стартовый*

Разработчик программы:  
*Максименкова Елена Николаевна*  
*педагог дополнительного образования,*  
*заместитель директора по воспитательной работе,*  
*педагог дополнительного образования*  
*Рысьева Александра Васильевна*

г. Ульяновск, 2024 г.

## Содержание

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Комплекс основных характеристик программы .....</b>      | <b>2</b>  |
| 1.1. Пояснительная записка .....                               | 2         |
| 1.2. Цель и задачи программы.....                              | 6         |
| 1.3. Планируемые результаты освоения программы .....           | 7         |
| 1.4. Учебный план.....                                         | 8         |
| 1.5. Содержание учебного плана.....                            | 13        |
| <b>2. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b> | <b>19</b> |
| 2.1. Календарный учебный график .....                          | 19        |
| 2.2. Формы аттестации/контроля .....                           | 27        |
| 2.3. Оценочные материалы .....                                 | 28        |
| 2.4. Методическое обеспечение программы.....                   | 28        |
| 2.5. Условия реализации программы.....                         | 29        |
| 2.6. Воспитательный компонент .....                            | 31        |
| <b>3. Список литературы.....</b>                               | <b>31</b> |

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Федеральный Закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных услуг в социальной сфере»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-

психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

**Локальные акты образовательной организации:**

1. Устав образовательной организации МБОУ СШ № 41 им. А.Ф. Казанкина;
2. Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ СШ № 41 им. А.Ф. Казанкина;
3. Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБОУ СШ № 41 им. А.Ф. Казанкина;

**Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:**

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
2. Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
3. Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МБОУ СШ № 41 им. А.Ф. Казанкина.

**Уровень освоения программы:** стартовый

**Направленность (профиль):** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы:**

Актуальность программы. За последние десятилетия во всем мире наблюдается огромный интерес к легкой атлетике. Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание диска, копья, молота, толкание ядра, а также легкоатлетические многоборья. Основой лёгкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия лёгкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укрепляют здоровье детей. Популярность и массовость лёгкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простой техникой выполнения, возможностью варьировать нагрузку и

проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках и залах, но и в естественных условиях. Лёгкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе.

Поэтому программа является актуальной для дополнительного образования, так как направлена на укрепление физического здоровья подростков, пропаганду здорового образа жизни и предупреждение вредных привычек через занятия атлетической гимнастикой.

Программа «Лёгкая атлетика» направлена на укрепление здоровья, достижение более высокого уровня общефизической подготовленности подростков. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата внутренних органов, центральной нервной системы организма в целом.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что обучение направлено на ознакомление с видами лёгкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям лёгкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. Поэтому программа позволяет с помощью специально подобранных комплексов упражнений скорректировать, улучшить физические данные подростков, укрепить их здоровье, приобрести стойкий иммунитет к вредным привычкам и

**Новизна программы** и оригинальность программы в том, что она направлена на ознакомление с видами лёгкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям лёгкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. Инновационность программы заключается в том что, как правило, занятия проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата внутренних органов, центральной нервной системы организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть её возможности в семье и школе, предоставляет ребёнку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что лёгкая атлетика признана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств легкой атлетики в организации здорового образа жизни. В школьном возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости.

**Адресат программы:**

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 9-15.

### **Возрастные особенности 9-15 лет.**

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряжённее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьёзный, искренний тон взаимоотношений.

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

**Наполняемость группы:** 15 чел.

**Объем программы:** 72 часа

**Срок освоения программы:** 4 года

**Форма(ы) обучения:** Очная

**Режим занятий:** 2 раз в неделю по 1 академическому часу  
Продолжительность одного академического часа – 45 минут, при электронном обучении или обучении с применением дистанционных технологий – 30 минут.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, учебно-тренировочное занятие, соревнования, оздоровительные мероприятия, проведение тестирования, зачёта на сдачу контрольных упражнений.

- При применении ЭСО и ДОТ (допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения):

- видеоконференция,

- -онлайн тестирование;
- -интернет- урок;
- -skype- общение;
- -практическое занятие;
- -лабораторная работа и прочее.

Особенности организации образовательного процесса. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Набор группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребёнка заниматься в секции, если этому не противоречат рекомендации педиатра. Основной формой организации учебного процесса является учебнотренировочное занятие, направленное на отработку технических и практических приемов.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

Образовательные:

- сформировать систему знаний возможностей человеческого организма, возрастных особенностей;
- сформировать систему двигательных навыков - комплекс взаимосвязанных технических приёмов и тактических действий;
- развивать физические качества, направленные на развитие физических качеств (специфичных) при одновременном развитии других;
- готовить обучающихся к соревнованиям по легкой атлетике.

#### **Развивающие:**

Развивающие:

- развивать основные психические процессы (память, мышление, внимание), коммуникативные навыки;
- развивать уровень легкоатлетической подготовки школьников;
- развивать функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью использования физических нагрузок
- развивать силу и гибкость опорно-двигательного аппарата, с помощью использования силовых уроков.

**Воспитательные:**

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
- приобщить к режиму дня спортсмена;
- воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать дружелюбие, умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом.

**1.3. Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения по программе сформулированы исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые обучающиеся должны приобрести в процессе обучения по программе, с учетом целей и поставленных задач.

| <b>Личностные:</b>                                                                                                                             | <b>Метапредметные:</b>                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;                                                                  | - определять наиболее эффективные способы достижения результата;                                                                    |
| - умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;                                                                                      | - умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;                                                              |
| - умение оказывать помощь своим сверстникам.                                                                                                   | - умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.                           |
| <b>Предметные</b>                                                                                                                              |                                                                                                                                     |
| <b>Выпускник научится</b>                                                                                                                      | <b>Выпускник получит возможность научиться</b>                                                                                      |
| - рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;                                                                | - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;                                      |
| - вести наблюдение за показателями своего физического развития                                                                                 | - технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения(двигательные тесты); |
| - выполнять легкоатлетические упражнения, предусмотренные учебной программой;                                                                  | - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;                               |
| - исправлять типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;                                                                      | - выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.                                                                           |
| - выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); | - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;                                      |

|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;                               | - технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения(двигательные тесты); |
| - выполнять 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; | - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;                               |

#### 1.4. Учебно-тематический план

1 модуль 32 часа, 2 модуль 40 часов

| №                   | Наименование раздела                        | Всего часов | Из них    |           |           |           |
|---------------------|---------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                     |                                             |             | 1 год     | 2 год     | 3 год     | 4 год     |
| 1                   | Бег на короткие дистанции                   | 60          | 16        | 16        | 14        | 14        |
| 2                   | Метание малого мяча                         | 56          | 14        | 14        | 14        | 14        |
| 3                   | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»      | 52          | 12        | 12        | 14        | 14        |
| 4                   | Прыжки в высоту «перешагиванием»            | 50          | 10        | 12        | 14        | 14        |
| 5.                  | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 70          | 20        | 18        | 16        | 16        |
| <b>Итого часов:</b> |                                             | <b>288</b>  | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>72</b> |

#### Тематическое планирование

##### 1год

| № п/п                   | Наименование разделов, тем                       | Всего часов | Из них              |           | Формы контроля                                           |
|-------------------------|--------------------------------------------------|-------------|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------|
|                         |                                                  |             | Теория              | Практика  |                                                          |
| <b>1 модуль 32 часа</b> |                                                  |             |                     |           |                                                          |
| 1.                      | <b>Бег на короткие дистанции</b>                 | <b>16</b>   | В процессе обучения | 16        | Выполнение упражнений, тестирование, зачет, соревнования |
| 1.1                     | Бег в медленном и быстром темпе                  | 8           | -                   | 8         |                                                          |
| 1.                      | Прямолинейный бег и бег с изменением направления | 8           | -                   | 8         |                                                          |
| 2                       | <b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>    | <b>12</b>   | В процессе обучения | <b>12</b> | Выполнение упражнений, тестирование, зачет, соревнования |
| 2.1                     | Техника прыжка в длину с                         | 4           | -                   | 4         |                                                          |

|                          |                                                                                                  |           |                     |           |                                                          |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------|
|                          | места.                                                                                           |           |                     |           |                                                          |
| 2.2                      | Прыжки с высоты до 60-70 см                                                                      | 4         | -                   | 4         |                                                          |
| 2.3                      | Прыжки в длину с разбега.                                                                        | 4         | -                   | 4         |                                                          |
| 3.                       | <b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>                                        | <b>10</b> | В процессе обучения | <b>10</b> | Выполнение упражнений, тестирование, зачет, соревнования |
| 3.1                      | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе                                               | 4         | -                   | 4         |                                                          |
| <b>2 модуль 40 часов</b> |                                                                                                  |           |                     |           |                                                          |
| 3.2                      | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                             | 6         | -                   | 6         |                                                          |
| 4.                       | <b>Метание малого мяча</b>                                                                       | <b>14</b> | В процессе обучения | <b>14</b> | Выполнение упражнений, тестирование, зачет, соревнования |
| 4.1                      | Держание и выбрасывание малого мяча                                                              | 2         | -                   | 2         |                                                          |
| 4.2                      | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | 6         | -                   | 6         |                                                          |
| 4.3                      | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.               | 6         | -                   | 6         |                                                          |
| 5.                       | <b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>                                              | <b>20</b> | В процессе обучения | <b>20</b> | Выполнение упражнений, тестирование, зачет, соревнования |
| 5.1                      | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | 20        | -                   | 20        |                                                          |

### Тематическое планирование

#### 2 год

| № п/п                   | Наименование разделов, тем       | Всего часов | Из них              |          | Формы контроля                                           |
|-------------------------|----------------------------------|-------------|---------------------|----------|----------------------------------------------------------|
|                         |                                  |             | теория              | Практика |                                                          |
| <b>1 модуль 32 часа</b> |                                  |             |                     |          |                                                          |
| 1.                      | <b>Бег на короткие дистанции</b> | <b>16</b>   | В процессе обучения | 16       | Выполнение упражнений, тестирование, зачет, соревнования |
| 1.1                     | Бег в медленном и быстром темпе  | 8           | -                   | 8        |                                                          |

|                          |                                                                                                  |           |                     |           |                                                          |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------|
| 1.                       | Прямолинейный бег и бег с изменением направления                                                 | 8         | -                   | 8         |                                                          |
| 2                        | <b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>                                                    | <b>12</b> | В процессе обучения | <b>12</b> | Выполнение упражнений, тестирование, зачет, соревнования |
| 2.1                      | Техника прыжка в длину с места.                                                                  | 4         | -                   | 4         |                                                          |
| 2.2                      | Прыжки с высоты до 60-70 см                                                                      | 4         | -                   | 4         |                                                          |
| 2.3                      | Прыжки в длину с разбега.                                                                        | 4         | -                   | 4         |                                                          |
| 3.                       | <b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>                                        | <b>12</b> | В процессе обучения | <b>12</b> | Выполнение упражнений, тестирование, зачет, соревнования |
| 3.1                      | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе                                               | 4         | -                   | 4         |                                                          |
| <b>2 модуль 40 часов</b> |                                                                                                  |           |                     |           |                                                          |
| 3.2                      | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                             | 8         | -                   | 8         |                                                          |
| 4.                       | <b>Метание малого мяча</b>                                                                       | <b>14</b> | В процессе обучения | <b>14</b> | Выполнение упражнений, тестирование, зачет, соревнования |
| 4.1                      | Держание и выбрасывание малого мяча                                                              | 2         | -                   | 1         |                                                          |
| 4.2                      | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | 6         | -                   | 6         |                                                          |
| 4.3                      | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 4-5 м.               | 6         | -                   | 6         |                                                          |
| 5.                       | <b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>                                              | <b>18</b> | В процессе обучения | <b>18</b> | Выполнение упражнений, тестирование, зачет, соревнования |
| 5.1                      | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | 18        | -                   | 18        |                                                          |

### Тематическое планирование

**3 год**

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них |          | Формы контроля |
|-------|----------------------------|-------------|--------|----------|----------------|
|       |                            |             | теория | Практика |                |

| <b>1 модуль 32 часа</b>  |                                                                                                           |           |                     |           |                                                          |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------|
| 1.                       | <b>Бег на короткие дистанции</b>                                                                          | <b>14</b> | В процессе обучения | <b>14</b> | Выполнение упражнений, тестирование, зачет, соревнования |
| 1.1                      | Техника выполнения высокого старта и стартового разгона                                                   | 6         | -                   | 6         |                                                          |
| 1.2                      | Бег с ускорением и с максимальной скоростью                                                               | 4         | -                   | 4         |                                                          |
| 1.3                      | Бег с преодолением различных препятствий прыжками                                                         | 4         | -                   | 4         |                                                          |
| 2                        | <b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>                                                             | <b>14</b> | В процессе обучения | <b>14</b> | Выполнение упражнений, тестирование, зачет, соревнования |
| 2.1                      | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега                                                          | 2         | -                   | 2         |                                                          |
| 2.2                      | Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см                                                        | 2         | -                   | 2         |                                                          |
| <b>2 модуль 40 часов</b> |                                                                                                           |           |                     |           |                                                          |
| 2.3                      | Техника прыжка в длину с места                                                                            | 4         | -                   | 4         |                                                          |
| 2.4                      | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега                                        | 6         | -                   | 6         |                                                          |
| 3.                       | <b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>                                                 | <b>14</b> | В процессе обучения | <b>14</b> | Выполнение упражнений, тестирование, зачет, соревнования |
| 3.1                      | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.                                   | 6         | -                   | 6         |                                                          |
| 3.2                      | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                                      | 8         | -                   | 8         |                                                          |
| 4.                       | <b>Метание малого мяча</b>                                                                                | <b>14</b> | В процессе обучения | <b>14</b> | Выполнение упражнений, тестирование, зачет, соревнования |
| 4.1                      | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | 8         | -                   | 8         |                                                          |
| 4.2                      | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.                    | 6         | -                   | 6         |                                                          |
| 5.                       | <b>Подвижные игры с</b>                                                                                   | <b>16</b> | В процессе          | <b>16</b> | Выполнение                                               |

|     |                                                                                 |    |          |    |                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|----|----------|----|-----------------------------------------------|
|     | <b>элементами легкой атлетикой</b>                                              |    | обучения |    | упражнений, тестирование, зачет, соревнования |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 16 | -        | 16 |                                               |

### Тематическое планирование

#### 4 год

| № п/п                    | Наименование разделов, тем                                                    | Всего часов | Из них              |          | Формы контроля                                           |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|----------|----------------------------------------------------------|
|                          |                                                                               |             | теория              | Практика |                                                          |
| <b>1 модуль 32 часа</b>  |                                                                               |             |                     |          |                                                          |
| 1.                       | <b>Бег на короткие дистанции</b>                                              | 14          | В процессе обучения | 14       | Выполнение упражнений, тестирование, зачет, соревнования |
| 1.1                      | Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции                      | 8           | -                   | 8        |                                                          |
|                          | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.                   | 6           | -                   | 6        |                                                          |
| 2                        | <b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>                                 | 14          | В процессе обучения | 14       | Выполнение упражнений, тестирование, зачет, соревнования |
| 2.1                      | Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 4           | -                   | 4        |                                                          |
| 2.2                      | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика                            | 4           | -                   | 4        |                                                          |
| 2.3                      | Прыжок в длину с полного разбега.                                             | 6           | -                   | 6        |                                                          |
| 3.                       | <b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>                     | 14          | В процессе обучения | 14       | Выполнение упражнений, тестирование, зачет, соревнования |
| 3.1                      | Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»        | 4           | -                   | 4        |                                                          |
| <b>2 модуль 40 часов</b> |                                                                               |             |                     |          |                                                          |
| 3.2                      | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика                            | 4           | -                   | 4        |                                                          |
| 3.3                      | Прыжок в высоту с полного разбега.                                            | 6           |                     | 6        |                                                          |
| 4.                       | <b>Метание малого мяча</b>                                                    | 14          | В процессе          | 14       | Выполнение                                               |

|     |                                                                                              |           |                     |           |                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------|
|     |                                                                                              |           | обучения            |           | упражнений,<br>тестирование,<br>зачет,<br>соревнования   |
| 4.1 | Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом по направлению метания. | 4         | -                   | 4         |                                                          |
| 4.2 | Метание малого мяча с места из и.п. – стоя боком в направлении метания.                      | 6         | -                   | 6         |                                                          |
| 4.3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м.      | 4         | -                   | 4         |                                                          |
| 5.  | <b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>                                          | <b>16</b> | В процессе обучения | <b>16</b> | Выполнение упражнений, тестирование, зачет, соревнования |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики              | 16        | -                   | 16        |                                                          |

## 1.5. Содержание программы 1 год обучения

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### *Теоретическая часть:*

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть:** - техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

#### **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

- история развития легкой атлетики

**Практическая часть:** прыжки в длину с места;

-Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;

-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

### **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

**Практическая часть:** Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

### **4 раздел: Метание малого мяча**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча;

-обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;

-обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.

### **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетикой;

#### **Практическая часть:**

*Игры с бегом :* «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

## **2 год обучения**

### **1 раздел: Беговые упражнения**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

- закаливание организма.

**Практическая часть:** техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

## **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- легкая атлетика - как вид спорта

**Практическая часть :** -прыжки в длину с места;

-Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;

-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

## **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

**Практическая часть:** - Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

## **4 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

**Практическая часть:** метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 4-5м.

## **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Знамя», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

### 3 год обучения

#### 1 раздел: Беговые упражнения

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

-влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

**Практическая часть:**- бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;

-высокий старт и стартовый разгон;

- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

#### 2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

**Практическая часть:** - прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;

- отталкивание в прыжке в длину с разбега.

-техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

#### 3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Практическая часть:**-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

#### **4 раздел: Метание малого мяча**

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

**Практическая часть:** метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.

#### **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.**

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

-Организация досуга средствами физической культуры.

##### **Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

### **4 год обучения**

#### **1 раздел: Беговые упражнения**

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

-проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Практическая часть:** - бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;

-высокий старт и стартовый разгон;

- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

#### **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

**Практическая часть:-** прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;

- отталкивание в прыжке в длину с разбега.

- техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

### **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- здоровье и здоровый образ жизни.

**Практическая часть:-**Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

- обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

### **4 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Практическая часть:** метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания;

- метание малого мяча с места из и. п. – стоя боком в направлении метания;

- метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м.

### **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему»

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

**Место проведения:** МБОУ СШ № 41 им. А.Ф. Казанкина

**Время проведения занятий:** вторник, четверг 17.20

**Год обучения:** 1 год

**Количество учебных недель:** 36 недель

**Количество учебных дней:** 72 дня

**Сроки учебных периодов:** 1 полугодие – 32 часа

2 полугодие – 40 часов

| № п/п           | Тема занятия                                                                                              | Кол-во часов | Форма занятия                                                    | Форма контроля        | Месяц    | Примечание |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|------------|
| <b>1 модуль</b> |                                                                                                           |              |                                                                  |                       |          |            |
| 1.              | Бег в медленном и быстром темпе                                                                           | 2            | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. | выполнение упражнений | сентябрь |            |
| 2.              | Прямолинейный бег и бег с изменением направления                                                          | 2            | Бег с высокого старта.                                           | тестирование          | сентябрь |            |
| 3.              | Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30 м., челночный бег 3x10 м.                                         | 2            | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. | выполнение упражнений | сентябрь |            |
| 4.              | Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Подтягивание из виса, наклоны вперед из положения сидя. | 2            | Бег с высокого старта.                                           | выполнение упражнений | октябрь  |            |
| 5.              | Техника прыжка в длину с места. Шестиминутный бег. Прыжки в длину с места.                                | 2            | Прыжки в длину с места.                                          | зачет                 | октябрь  |            |

|     |                                                                                                  |   |                                                                                                                                                  |                       |         |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------|--|
| 6.  | Техника прыжка в длину с места.                                                                  | 2 | Прыжки в длину с места.                                                                                                                          | зачет                 | октябрь |  |
| 7.  | Прыжки в длину с разбега.                                                                        | 2 | техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.                                                                                     | выполнение упражнений | октябрь |  |
| 8.  | Прыжки с высоты до 60-70 см                                                                      | 2 | Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;                                                                                | выполнение упражнений | ноябрь  |  |
| 9.  | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе                                               | 2 | Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.                                                                         | соревнования          | ноябрь  |  |
| 10. | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                             | 2 | перешагивание через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;<br>техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. | зачет                 | ноябрь  |  |
| 11. | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                             | 2 | перешагивание через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;<br>техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. | зачет                 | ноябрь  |  |
| 12. | Держание и выбрасывание малого мяча                                                              | 2 | правильное держание и выбрасывание малого мяча;                                                                                                  | выполнение упражнений | ноябрь  |  |
| 13. | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | 2 | метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;                                         | выполнение упражнений | декабрь |  |
| 14. | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | 2 | метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;                                         | соревнования          | декабрь |  |

|                 |                                                                                                  |   |                                                                                                          |                       |         |  |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------|--|
| 15.             | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м.               | 2 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4м.                        | выполнение упражнений | декабрь |  |
| 16.             | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м.               | 2 | метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4м.                        | выполнение упражнений | декабрь |  |
| <b>2 модуль</b> |                                                                                                  |   |                                                                                                          |                       |         |  |
| 17.             | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м.               | 2 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4м.                        | соревнования          | январь  |  |
| 18.             | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | 2 | «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,                                    | выполнение упражнений | январь  |  |
| 19.             | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | 2 | :«Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,                                   | выполнение упражнений | январь  |  |
| 20.             | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | 2 | «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест»,                                         | выполнение упражнений | февраль |  |
| 21.             | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | 2 | «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест»,                                         | соревнования          | февраль |  |
| 22.             | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | 2 | «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».                                                    | выполнение упражнений | февраль |  |
| 23.             | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | 2 | «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».                                                    | соревнования          | февраль |  |
| 24.             | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | 2 | метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания; | выполнение упражнений | март    |  |
| 25.             | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                             | 2 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5                                                   | зачет                 | март    |  |

|     |                                                                                              |    |                                                                          |                       |        |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|--|
|     |                                                                                              |    | шагов разбега.                                                           |                       |        |  |
| 26. | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе                                           | 2  | Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. | выполнение упражнений | март   |  |
| 27. | Прыжки с высоты до 60-70 см                                                                  | 2  | Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;        | выполнение упражнений | март   |  |
| 28. | Прыжки в длину с разбега.                                                                    | 2  | техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.             | соревнования          | март   |  |
| 29. | Прямолинейный бег и бег с изменением направления                                             | 2  | Бег с высокого старта.                                                   | выполнение упражнений | апрель |  |
| 30. | Бег в медленном и быстром темпе. Подтягивание из виса. Наклоны вперед из положения сидя.     | 2  | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.         | выполнение упражнений | апрель |  |
| 31. | Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег. | 2  | Бег с высокого старта.                                                   | выполнение упражнений | апрель |  |
| 32. | Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег. | 2  | Бег с высокого старта.                                                   | выполнение упражнений | апрель |  |
| 33. | Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30м, челночный бег 3x10 м.                              | 2  | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.         | выполнение упражнений | май    |  |
| 34. | Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30м, челночный бег 3x10 м.                              | 2  | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.         | выполнение упражнений | май    |  |
| 35. | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики              | 2  | «Лапта», эстафеты.                                                       | соревнования          | май    |  |
| 36. | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики              | 2  | «Лапта», эстафеты.                                                       | соревнования          | май    |  |
|     | итого                                                                                        | 72 |                                                                          |                       |        |  |

**Место проведения:** МБОУ СШ № 41 им. А.Ф. Казанкина

**Время проведения занятий:** суббота 09.30

**Год обучения:** 2 год

**Количество учебных недель:** 36 недель

**Количество учебных дней:** 72 дня

**Сроки учебных периодов:** 1 полугодие – 32 часа

2 полугодие – 40 часов

| № п/п           | Тема занятия                                                              | Кол-во часов | Форма занятия                                                                          | Форма контроля        | Месяц    | Примечание |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|------------|
| <b>1 модуль</b> |                                                                           |              |                                                                                        |                       |          |            |
| 1.              | Бег в медленном и быстром темпе                                           | 2            | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.                       | выполнение упражнений | сентябрь |            |
| 2.              | Прямолинейный бег и бег с изменением направления.                         | 2            | Бег с высокого старта.<br>Челночный бег 3x10м., бег 30 м.                              | тестирование          | сентябрь |            |
| 3.              | Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из виса. | 2            | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.                       | выполнение упражнений | сентябрь |            |
| 4.              | Прямолинейный бег и бег с изменением направления.                         | 2            | Бег с высокого старта.<br>Прыжки в длину с места.<br>Наклоны вперед из положения сидя. | выполнение упражнений | октябрь  |            |
| 5.              | Техника прыжка в длину с места.                                           | 2            | Прыжки в длину с места.                                                                | зачет                 | октябрь  |            |
| 6.              | Техника прыжка в длину с места.                                           | 2            | Прыжки в длину с места.                                                                | зачет                 | октябрь  |            |
| 7.              | Прыжки в длину с разбега.                                                 | 2            | Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.                           | выполнение упражнений | октябрь  |            |

|     |                                                                                                  |   |                                                                                                                                               |                       |         |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------|--|
| 8.  | Прыжки с высоты до 60-70 см                                                                      | 2 | Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;                                                                             | выполнение упражнений | ноябрь  |  |
| 9.  | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе                                               | 2 | Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.                                                                      | соревнования          | ноябрь  |  |
| 10. | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                             | 2 | Перешагивание через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе; техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. | зачет                 | ноябрь  |  |
| 11. | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                             | 2 | Перешагивание через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе; техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. | зачет                 | ноябрь  |  |
| 12. | Держание и выбрасывание малого мяча                                                              | 2 | Правильное держание и выбрасывание малого мяча;                                                                                               | выполнение упражнений | ноябрь  |  |
| 13. | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | 2 | Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;                                      | выполнение упражнений | декабрь |  |
| 14. | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | 2 | Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;                                      | соревнования          | декабрь |  |
| 15. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.               | 2 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.                                                            | выполнение упражнений | декабрь |  |
| 16. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.               | 2 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.                                                            | выполнение упражнений | декабрь |  |

| 2 модуль |                                                                                                  |   |                                                                                                          |                       |         |  |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------|--|
| 17.      | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.               | 2 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.                        | выполнение упражнений | январь  |  |
| 18.      | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | 2 | «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,                                    | соревнования          | январь  |  |
| 19.      | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | 2 | :«Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,                                   | соревнования          | январь  |  |
| 20.      | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | 2 | «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест»,                                         | соревнования          | февраль |  |
| 21.      | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | 2 | «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест»,                                         | соревнования          | февраль |  |
| 22.      | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | 2 | «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».                                                    | соревнования          | февраль |  |
| 23.      | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | 2 | «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».                                                    | соревнования          | февраль |  |
| 24.      | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | 2 | Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания; | выполнение упражнений | март    |  |
| 25.      | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                             | 2 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.                                    | зачет                 | март    |  |
| 26.      | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                             | 2 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.                                    | зачет                 | март    |  |

|     |                                                                                          |    |                                                                          |                       |        |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|--|
| 27. | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе                                       | 2  | Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. | выполнение упражнений | март   |  |
| 28. | Прыжки с высоты до 60-70 см                                                              | 2  | Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;        | соревнования          | март   |  |
| 29. | Прыжки в длину с разбега.                                                                | 2  | Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.             | выполнение упражнений | апрель |  |
| 30. | Прямолинейный бег и бег с изменением направления                                         | 2  | Бег с высокого старта.                                                   | выполнение упражнений | апрель |  |
| 31. | Бег в медленном и быстром темпе. Наклоны вперед из положения сидя. Челночный бег 3x10 м. | 2  | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.         | выполнение упражнений | апрель |  |
| 32. | Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Бег 30м.       | 2  | Бег с высокого старта.                                                   | выполнение упражнений | апрель |  |
| 33. | Бег в медленном и быстром темпе .Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.                | 2  | Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.         | выполнение упражнений | май    |  |
| 34. | Бег в медленном и быстром темпе .Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.                | 2  | Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.         | выполнение упражнений | май    |  |
| 35. | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики          | 2  | «Чехарда», эстафеты.                                                     | соревнования          | май    |  |
| 36. | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики          | 2  | «Чехарда», эстафеты.                                                     | соревнования          | май    |  |
|     | итога                                                                                    | 72 |                                                                          |                       |        |  |

## 2.2. Формы аттестации/контроля

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:** конкурс, соревнования и турниры, сдача нормативов,

На занятиях по данной программе с детьми используются следующие формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, сдача нормативов, соревнование, зачет. Данный контроль проводится как в начале года (входная диагностика), так и в конце учебного года (итоговая диагностика).

Также проводится текущая диагностика в течение всего учебного года. Входной контроль проводится с целью фиксирования ЗУНов на начало учебного года, чтобы увидеть динамику роста в объединении. Формами проведения входной диагностики является беседа, опрос, выполнение физических упражнений, сдача нормативов.

Текущая диагностика проводится с целью отслеживания и оценивания результатов учащихся с последующей их коррекцией в ходе образовательного процесса. Контроль проводится в форме опроса, наблюдения, сдачи нормативов, зачета.

Итоговая диагностика проводится в форме соревнований, сдачи контрольных нормативов по атлетической гимнастике. В конце учебного года оцениваются полученные в результате освоения программы ЗУНЫ и воспитательные составляющие.

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:** наблюдение, опросы, анкетирование

### **Особенности организации аттестации/контроля:**

Для того, чтобы увидеть результаты достижений каждого ребенка и определить результативность усвоения программы, используются следующие формы контроля:

**тест** – комплекс стандартизированных, стимулирующих определенную форму активности, часто ограниченных по времени выполнения заданий, результаты которых поддаются количественной (и качественной) оценке и позволяют установить индивидуально-психологические особенности личности;

**опрос** – психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в осуществлении взаимодействия между интервьюером и опрашиваемыми посредством получения от субъекта ответов на заранее сформулированные вопросы;

**подвижная игра** — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, основанных на разных видах движений и связанных с обязательными для всех играющих правилами;

**наблюдение** — организованное, целенаправленное, фиксируемое восприятие

психических явлений с целью их изучения в определённых условиях;  
 норматив - это экономический или технический показатель норм, в соответствии с которыми производится работа;

**спортивное соревнование** — (борьба, игра) – форма деятельности в условных ситуациях, представляющая собой имитацию конфликта. Отличия от конфликта: жесткая регламентация правовыми нормами (правилами); зачет - вид проверочного испытания (в высшей школе, в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

### 2.3. Оценочные материалы

В пакет используемых диагностических методик, по которым оценивается уровень достижения детьми предполагаемых результатов дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» входят:  
 -диагностическая карта педагогического тестирования учащихся по общей физической подготовке;  
 -информационная карта промежуточной и итоговой диагностики учащихся по технической подготовке;  
 -вопросы итоговой диагностики учащихся по теоретической части дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

#### Критерии оценки знаний.

**Низкий уровень** - показывает низкие результаты при сдаче контрольных нормативов, не знает правила ТБ, не умеет пользоваться спортивным инвентарем, слабо знает теорию содержания программы.

**Средний уровень** - показывает средние результаты при сдаче контрольных нормативов, знает и правильно пользуется спортивным инвентарём, нуждается в помощи педагога при выполнении физических упражнений. Хорошо владеет теоретическими знаниями по предмету.

**Высокий уровень** - показывает высокие результаты при сдаче контрольных нормативов, принимает участие в соревнованиях по атлетической гимнастике, самостоятельно разрабатывает комплекс упражнений для оздоровления организма, участвует в спортивных мероприятиях.

### 2.4. Методическое обеспечение программы

#### Начальная физическая подготовка

##### Методический материал:

- комплексы упражнений на развитие мышц груди, рук, спины, пресса;
- правила организации тренировочного процесса;
- конспект мастер-класса «Бодибилдинг, как спорт и образ жизни»;

- рекомендации по самоконтролю юного спортсмена;
- методика занятий по легкой атлетике;
- диагностическая карта педагогического тестирования учащихся по общей физической подготовке;
- информационная карта промежуточной и итоговой диагностики учащихся по технической подготовке;
- вопросы итоговой диагностики учащихся по теоретической части дополнительной общеразвивающей программы;

**Оборудование, материалы:** скамья, брусья, турник, штанги, гантели.

### **Спортивные игры**

#### **Методический материал:**

- Инструкция по ТБ при двигательных играх: футбол, волейбол, теннис, баскетбол, бадминтон;
- методика проведения спортивных эстафет;
- правила двигательных игр в футбол, теннис, баскетбол, бадминтон.

**Оборудование, материалы:** мячи, ворота (футбольные), волейбольная сетка, теннисный стол, ракетки, мячи, ворота (футбольные).

## **2.5. Условия реализации программы**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 чел. и отвечающего правилам СанПин;

наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;

шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;

#### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- спортивный зал.
- спортивная одежда и обувь, спортивный инвентарь: штанги, гантели, гири, блины, брусья, шведская стенка, скамьи, скакалки, грифы и зажимы для штанги, мячи (волейбольный, футбольный, ракетки, теннисный мячик), скакалки, обручи.

### **Информационное обеспечение программы:**

для проведения воспитательных мероприятий используются технические средства: музыкальный центр, диски. Методическая литература по направлению деятельности. Использование Интернет-ресурсов (видео тренировок, комплексов упражнений).

### **Кадровое обеспечение программы:**

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## **2.6. Воспитательный компонент**

### **Цель воспитательной работы**

Создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося.

### **Задачи воспитательной работы**

- воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
- приобщить к режиму дня спортсмена;
- воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать дружелюбие, умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом.

**Приоритетные направления воспитательной деятельности** - здоровьесберегающее воспитание

**Формы воспитательной работы:** беседа, викторина, спортивная игра,

**Методы воспитательной работы:** пример, упражнение, приучение, создание воспитывающих ситуаций, соревнование, игра, поощрение, наблюдение, анкетирование, тестирование, анализ результатов деятельности,

### **Планируемые результаты воспитательной работы**

Развитие навыков:

- дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умения оказывать помощь своим сверстникам.

### 3. Список литературы

#### для педагога:

1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. – М.: Астрель; Тверь: АСТ, 2013. – 780 с.
2. Борковский А.С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998 г.
3. Воротилкина И. Физкультурно – познавательные технологии в начальной школе (здоровье сберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА № 2.- с 39
4. Детская лёгкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетической федерации, - М: Terra – Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
5. Езушина Е.В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009г.
6. Еременко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус. 2007 г.
7. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по лёгкой атлетике «К олимпийским медалям через многоборье» Оренбург, 2014 г.
8. Кузнецов В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М; Издательство НЦЭНАС, 2006 г.
9. Легкая атлетика в школе, М., «Физкультура и спорт, 1972.
10. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М,: Советский спорт, 2003.-116с.
11. Мельников Е.С. Рабочая программа по лёгкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г. Бугуруслан. Бугуруслан, 2013 г.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапаев В.И. Лёгкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224 с.
13. Николаев Н.И. Школа мяча. Санкт – Петербург, «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2008 г.
14. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп.лит., 2013. – 624 с.: ил.- Библиогр.: С.588-613.-Алф.указ.: С. 614-623.
15. Фёдорова Н.А., Физическая культура, Подвижные игры, 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2016. – 170 с.
16. Физическая культура и физическая подготовка: ученик под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с. 7. Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В. Физическая культура 1-2 класс. – М.: Просвещение, 2013. – 130 с.

#### для обучающихся:

1. Шварцнегер А. «Энциклопедия современного культуризма», М, 2011г.
2. Шубов В.Н. «Красота силы» М., 2011г.

#### для родителей (законных представителей):

1. Сайт «Все о физическом и духовном развитии»

- <http://isskystvoboya.ru/fizicheskie-uprazhneniya/uprazhneniya-dlya-razvitiya-mishts-plecha-i-verchney-chasti-tela>
2. Ваш спорт  
<http://vashsport.com/kak-kachat-grudnye-myshcy-v-trenazhernom-zale/>
3. ФизкультУРА [http://www.e-reading.club/bookreader.php/60566/Fohtin\\_-\\_Atleticheskaya\\_gimnastika\\_bez\\_snaryadov.html](http://www.e-reading.club/bookreader.php/60566/Fohtin_-_Atleticheskaya_gimnastika_bez_snaryadov.html)
4. В. Фохтин «Атлетическая гимнастика без снарядов»  
[http://fizkult-ura.ru/physical\\_kachestva/](http://fizkult-ura.ru/physical_kachestva/)
5. Fb.ru>article/287300/krossovaya-podgotovka
6. газета «Спорт в школе»-<http://spa1september.ru/>
7. Материалы для учителей физической культуры на сайте Продлёнка
8. Материалы для учителя физической культуры на сайте Zavuch.Info
9. Полоса препятствий: Polosa – [prepyatstviy.docx/](#)

## **Информация для карточки в Навигаторе**

**Полное название:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»

**Публичное название:** Легкая атлетика

**Краткое описание:**

Программа направлена на реализацию двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, бережное отношение к своему здоровью.