

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 21»  
(МБОУ «СШ № 21»)

**ПРИНЯТА**

на заседании методического совета  
от «31» августа 2021г.  
протокол № 1



**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора МБОУ «СШ № 21»  
№ 05-05-378 от «01» сентября 2021г.

В.В. Решетняк

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Направленность: физкультурно – спортивная;  
Уровень – базовый;  
Возраст обучающихся – 6-8 лет;  
Срок реализации – 1 год.

Программу составила: Захарова Ильдияр Хадисовна, учитель физической культуры

Норильск  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	10
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ.....	12
УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	13
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	16

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Дополнительная общеобразовательная программа составлена в соответствии с:**

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008, «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации.
5. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**Цель** - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи и преимущественная направленность:**

- привлечение максимально возможного числа детей и к занятиям, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На обучение по данной программе зачисляются дети с 6-8 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

### **Срок реализации программы**

#### **Режим занятий**

Продолжительность занятий составляет по 45 минут 2 раза в неделю. 2021 – 2022 гг.

Учебный план программы рассчитан на 36 учебных недель в условиях учреждения «СШ № 21».

#### **Наполняемость групп**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 12 человек.

#### **Формы организации занятий**

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

#### **Формы проведения занятий**

Основными формами проведения занятий являются, овладение основных физических качеств посредством подвижных игр.

#### **Режим учебно-тренировочной работы**

<b>Периоды обучения</b>	<b>Минимальный возраст зачисления</b>	<b>Минимальная наполняемость групп (чел.)</b>	<b>Максимальный количественный состав групп (чел.)</b>	<b>Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)</b>	<b>Физические качества</b>
1 год	6-8 лет	12	15	2	Выполнение нормативов ОФП

#### **Учебный план (68 часов)**

<b>№</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Часы</b>
1	Теоретическая подготовка	3
2	Общая физическая подготовка	39
3	Специальная физическая подготовка	12
4	Технико-тактическая подготовка	11
5	Участие в соревнованиях (кол-во)	2
6	Контрольные и переводные испытания	4
7	Воспитательная работа	2
<b>Итого часов</b>		<b>72</b>

В первом году обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основам подвижных игр, выполнение контрольных нормативов.

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## Лёгкая атлетика

**Теоретические знания.** Правила поведения и меры безопасности на занятиях. Простейшие упражнения на освоение техники. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности. Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

**Практические умения.** Закрепление навыка правильной осанки. Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров. Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения. Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий. Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Обучение технике высокого старта.

**Прыжки.** Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Упражнения с длинной скакалкой: про бегание через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами. Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

**Метание и ловля.** Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли. Упражнения в жонглировании мячами. Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой. Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

### Упражнения на развитие физических качеств:

**Выносливость.** Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м. Чередование ходьбы и бега до 300 м., 500 м. Равномерный бег до 1000 м в режиме умеренной интенсивности.

**Быстрота.** Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м). Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

**Скоростно-силовые способности.** Повторное выполнение «много скоков» на дистанции 8-10 м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

**Ловкость.** Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре. Прыжки через скакалку; про бегание коротких отрезков из различных исходных положений.

**Скоростно-силовые качества.** Бег по наклонной плоскости. Много скоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см. Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

### Гимнастика с элементами акробатики

**Теоретические знания:** Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой. Простейшие упражнения на освоение техники. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

## **Практические умения:**

**Прикладные упражнения.** Простейшие виды построений и перестроений. Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами. Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него. Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами. Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках. Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке. Лазание по канату и шесту. Перелезание через препятствия. Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения. Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

## **Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:**

**Упражнения на развитие гибкости:** Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами. Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Выпады и полу шпагаты на месте. «Выкруты» со скакалкой. Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Полу шпагат и широкие стойки на ногах.

**Упражнения на развитие ловкости и координации:** Произвольное преодоление простых препятствий. Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию. Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа. Жонглирование малыми предметами. Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками. Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию. Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

**Упражнения на формирование осанки:** Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы. Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.

**Упражнения для развития силовых способностей:** Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп. Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев). Перелезание через препятствия с опорой на руки. Подтягивание в висе лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик.

**Элементы акробатических упражнений:** Группировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений. Кувырок вперёд и назад в группировке. Кувырок назад в стойку на одно колено. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Длинный кувырок вперёд (мальчики). Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками). Кувырок назад в упор

присев из стойки на лопатках. Мост из положения, лежа с помощью. Комбинации из изученных элементов. Сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамейке (девочки), на полу (мальчики). Равновесия: повороты на опоре. Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд. Ходьба вперёд и назад с полу приседом на одной ноге. Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроём, взявшись за руки. Расхождение вдвоем при встрече. Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, снарядов, каната, элементов акробатики и т. д. на усмотрение педагога.

**Подвижные игры. Преподаватель выбирает самостоятельно:** Индивидуальные, парные, коллективные игры. Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений. Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие. Эстафеты. Упражнения при горизонтальном положении туловища. Упражнения в положении туловища ниже горизонтального.

### **Примерный перечень подвижных игр для 6-8 лет**

**Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания:** «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет). «Чья команда быстрее соберётся?», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Два Мороза».

**Игры со скакалками.** Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### Способы физкультурной деятельности

#### Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
  - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

### Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	1 год	
	Результат	
	Мальчики	Девочки
Бросок набивного мяча весом 1 кг вперед из-за головы (см).	120	100
Прыжок в длину с места (см).	100	90

Бег 30 м с высокого старта (с)	6,5 и выше	6,7 и выше
Непрерывный бег 5 мин (м).	500	450
Челночный бег 3 x 10 м (сек).	10,5	10,8

## **ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

1. Спортивный зал расположен на третьем этаже.
2. Общая площадь - 306 квадратных метров, 24,5 м. длина, 12,5 м. ширина.
3. Имеется склад, совместно с местом для хранения спортивного инвентаря, две раздевалки (для девочек и мальчиков) с туалетами и душевыми.
4. Спортивный зал имеет четыре выхода. Один центральный, два через раздевалки, один через актовый зал.
5. Пол имеет специальное покрытие, с разметкой для игры в баскетбол и в волейбол, а также для бросков мяча и прыжков в длину с места.
6. Стены покрыты краской.
7. Окна пластиковые, закрыты специальной сеткой.
8. Освещение ЛБ 40. Светильники расположены в восемь рядов и закрыты решетками.
9. Температурный режим в зале составляет 19 – 20 градуса.
10. Относительная влажность воздуха 32%.
11. Пропускная способность зала 35 человек.

### **Инвентарь и оборудование для использования в тренировочном процессе**

1. Гимнастические маты
2. Гимнастические скамейки
3. Мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, надувные, набивные)
4. Обручи
5. Скакалки
6. Резиновые эспандеры
7. Утяжелители
8. Манишки

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

## Первый год обучения

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Форма контроля ЗУН	Примечание
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка. Беговые упражнения.</b>					
1	01.09	Теория. Техника безопасности на занятиях.	1	Текущий.	
2	06.09	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	12	Текущий.	
3	08.09			Текущий.	
4	13.09			Текущий.	
5	15.09			Текущий.	
6	20.09			Текущий.	
7	22.09			Текущий.	
8	27.09			Текущий.	
9	29.09			Текущий.	
10	02.10			Текущий.	
11	06.10			Текущий.	
12	09.10			Текущий.	
13	13.10			Текущий.	
<b>Раздел 2. Техничко – тактическая подготовка. Беговые упражнения.</b>					
14	16.10	Освоение навыков бега и развитие скоростных и координационных способностей.	6	Текущий.	
15	20.10			Текущий.	
16	23.10			Текущий.	
17	27.10			Текущий.	
18	30.10			Текущий.	
19	03.11			Текущий.	
20	06.11	Контрольные нормативы.	1	Сдача нормативов.	
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка. Выносливость.</b>					
21	10.11	Теория. Техника безопасности на занятиях.	1	Текущий.	
22	13.11	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	3	Текущий.	
23	17.11			Текущий.	

24	20.11			Текущий.	
25	24.11	Совершенствование бега и развитие координационных и скоростных способностей.	10	Текущий.	
26	27.11			Текущий.	
27	01.12			Текущий.	
28	04.12			Текущий.	
29	08.12			Текущий.	
30	11.12			Текущий.	
31	15.12			Текущий.	
32	18.12			Текущий.	
33	22.12			Текущий.	
34	25.12			Текущий.	
35	29.12	Контрольные нормативы.	1	Сдача нормативов.	
36	12.01	Теория. Техника безопасности на занятиях.	1	Текущий.	
37	15.01	Гражданско-патриотическое воспитание.	1	Текущий.	
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка. Прыжковые упражнения.</b>					
38	19.01	Первенство школы по ОФП среди 1-2 классов.	1	Участие в соревнованиях.	
<b>Итого часов за 1 полугодие</b>			<b>38</b>		
39	22.01	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.	10	Текущий.	
40	26.01			Текущий.	
41	29.01			Текущий.	
42	02.02			Текущий.	
43	05.02			Текущий.	
44	09.02			Текущий.	
45	12.02			Текущий.	
46	16.02			Текущий.	
47	19.02			Текущий.	
48	26.02				
49	02.03	Контрольные нормативы.	1	Сдача нормативов.	
50	05.03	Теория. Техника безопасности на занятиях.	1	Текущий.	
51	09.03	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.	7	Текущий.	
52	12.03			Текущий.	
53	16.03			Текущий.	

54	19.03			Текущий.	
55	23.03			Текущий.	
56	26.03			Текущий.	
57	30.03			Текущий.	
58		Контрольные нормативы.	1	Сдача нормативов.	
59		Теория. Техника безопасности на занятиях.	1	Текущий.	
<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка. Упражнения с метаниями.</b>					
60		Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.	9	Текущий.	
61				Текущий.	
62				Текущий.	
63				Текущий.	
64				Текущий.	
65				Текущий.	
66				Текущий.	
67					
68				Сдача нормативов.	
69		Контрольно-переводные нормативы.	1	Сдача нормативов.	
70		Гражданское – патриотическое воспитание.	1	Текущий.	
71		Первенство школы по ОФП среди 1-2 классов.	1	Участие в соревнованиях.	
<b>Итого часов за 2 полугодие</b>			<b>33 часа</b>		
<b>Итого часов за год</b>			<b>71</b>		

**По программе – 72 часа**

Фактически дано \_\_\_\_ ч.

Сокращено \_\_\_\_\_ ч.

Праздничные дни 1 час, 09.05.2021

Больничный лист \_\_\_\_\_ ч.

Активированный день \_\_\_\_\_ ч.

Другое \_\_\_\_\_ ч

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010 г.
2. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010 г.
3. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, «Внеурочная деятельность учащихся (легкая атлетика)», Москва. 2011г.
4. В. Н. Курьсь. В.М. Баршай, В. Ф. Стрельченко, «Подвижные игры»,2012 г.

