Муниципальное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа № 4

Рассмотрено
на педагогическом совете
МОУ- СОШ № 4
28.08.2026 года.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МОУ-СОШ № 4
Е.В. Михаленко

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»

Целевая аудитория: 1- 4 классы
Возраст обучающихся: 7-11 лет
Количество часов в год: 136
Уровень: базовый
Срок обучения: 2 года
Составитель: Галкин М.И, учитель физической культуры (1КК)

г. Богданович

2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Нормативно – правовая база:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)
- приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- 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»
- Методические рекомендации от 20 марта 2022 года 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.
- письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05 « О методических рекомендациях» вместе с (Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 « Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

Актуальность программы обусловлена тем, что в начальной школе происходят радикальные изменения: на первый план выдвигается развивающая функция обучения, в значительной степени способствующая становлению личности младших школьников и наиболее полному раскрытию их творческих способностей.

Программа дополнительного образования написана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М; Просвещение, 2011.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.
Уровень реализации программы – базовый (основной).

Педагогическая целесообразность. Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие физической культурой. На занятиях легкой атлетикой обучающиеся далеко не всегда активно и с желанием выполняют учебные задания, особенно когда они связаны многократным повторением однообразных двигательных действий. В начальной школе (1-4 классы) используются отдельные

элементы легкой атлетики преимущественно в игровой форме. Подвижные игры, игровые задания и различные варианты эстафет помогают овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, закреплять их в игровых условиях, а также способствуют развитию физических способностей. В начальных классах подвижные игры, различные варианты эстафет включаю в каждое занятие.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все, кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально

- волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

Адресат: Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

Программа рассчитана на 102 занятия в год (4 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель.

Возраст обучающихся: 8 − 10лет.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Цели программы:

Создание оптимальных условий и содействие гармоничному, физическому и интеллектуальному развитию ребенка, а также укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

Обучающие:

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально-волевых качеств;

-развития внимания, мышления

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся;
- доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям;
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Этапы:

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

Второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно - предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

1. ***образовательно-познавательной направленности*** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
2. ***образовательно-предметной направленности*** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
3. ***образовательно-тренировочной направленности*** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих

задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия;
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначендля закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основными показателями выполнения программных требований являются:

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

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Личностные результаты освоения программы курса

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты освоения программы курса

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений.
- Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА

Овладение техникой выполнения разучиваемых двигательных действий

Формирование первоначальных представлений о правилах соревнований, судействе, правилах охраны труда на занятиях легкой атлетикой

К концу изучения курса дети должны знать:

- Правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетики;
- Названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- Технику выполнения легкоатлетическийх упражнений;
- Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

К концу изучения курса дети должны уметь:

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
-Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;
- Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;
- Контролировать свое самочувствие на занятиях легкой атлетикой.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 раздел: Бег

Обучение технике бега

Основными средствами обучения технике бега являются специальные беговые, прыжковые, прыжкого-беговые упражнения, бег в различных вариантах, подвижные игры, эстафеты. Бег с максимальной скоростью включают в занятие в виде кратковременных пробежек в чередовании с ходьбой, повторного пробегания дистанций 10-40м, эстафет.

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой;

- 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»

Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

При ознакомлении обучающихся 1-4 классов с техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» не следует заострять их внимание на мелких деталях, необходимо отметить только основные положения прыжка. Обучать надо в облегченных условиях: укороченный разбег; с небольшой скоростью; отталкивание с повышенной опоры, обучение и последующее совершенствование техники прыжка в длину обычно сопровождаются многократным повторением его элементов и целостного упражнения.

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»

Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Для успешного освоения техники прыжка в высоту необходимо повышать прыгучесть посредством регулярного выполнения различных прыжковых упражнения. Прыжки в высоту в процессе обучения можно проводить через резиновую ленту, гимнастические скамейки, планку. Важное значение имеет определение толчковой ноги для каждого ученика. При определении места отталкивания необходимо помнить, что по мере поднятия планки место отталкивания отодвигается от проекции планки.

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

Обучение технике метания малого мяча

Обучение техники метания мяча на дальность осуществляется не в той последовательности, как они следуют один за другим, а «обратным ходом», т.е. от заключительного движения кистью в момент выбрасывания малого мяча до исходного положения перед началом разбега. На начальном этапе обучения можно использовать не малые мячи, а самодельные матерчатые мячи или другого материала. Такие мячи после броска не отскакивают и их можно быстро и легко собрать. Очень важно развивать у обучающихся подвижность в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника.

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры, игровые задания и различные варианты эстафет помогают овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, закреплять их в игровых условиях, а также способствуют развитию физических способностей. Выбор игр зависит от педагогических задач, от физической и технической подготовленности обучающихся, от условий , места проведения и количества обучающихся.

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».

Тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Номера занятий	Формы внеурочной деятельности
1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «вызов номеров»	2	1-2	Лекция. Беседа.
2	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	4	3-6	Показ отдельных упражнений. Отработкатехнических приемов и тактических действий.
3	Эстафета. Работать в группах	2	7-8	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
4	Подвижная игра «Мяч соседу».Работать в группах	4	9-12	Показ отдельных упражнений. Отработкатехнических приемов итактических действий. Учебная игра
5	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	4	13-16	Показ отдельных упражнений. Отработкатехнических приемов и тактических действий. Учебная игра
6	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка в высоту до 60-70см. Подвижная игра «День, ночь»	4	17-20	Показ отдельных упражнений. Отработкатехнических приемов и тактических действий. Учебная игра
7	Эстафета. Работать в группах	4	21-24	Показ отдельных упражнений. Отработкатехнических приемов и тактических действий. Учебная игра

8	Эстафета. Работать в группах	4	25-28	Показ отдельных упражнений. Отработкатехнических приемов и тактических действий. Учебная игра
9	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	2	29-30	Показ отдельных упражнений. Отработкатехнических приемов и тактических действий.
10	Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе. Подвижная игра «вышибалы»	2	31-32	Показ отдельных упражнений. Отработкатехнических приемов и тактических действий. Учебная игра
11	Обучить основам техники «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «вышибалы»	2	33-34	Показ отдельных упражнений. Отработкатехнических приемов и тактических действий. Учебная игра
12	Обучить основам техники	4	35-38	Показ отдельных упражнений. Отработкатехнических приемов и тактических действий. Учебная игра
13	«перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «вышибалы»	4	39-42	Показ отдельных упражнений. Отработкатехнических приемов и тактических действий. Учебная игра
14	Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки». Работать в группах	4	43-46	Показ отдельных упражнений. Отработкатехнических приемов и тактических действий. Учебная игра
15	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	4	47-50	Показ отдельных упражнений. Отработкатехнических приемов и тактических действий.
16	Прямолинейная эстафета. Работать в группах	2	51-52	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
17	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений. Подвижная игра «Мы веселые ребята»	4	53-56	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

18	Эстафета круговая. Работать в группах	4	57-60	Разучивание упражненийв целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
19	Обучить основам техники «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	4	61-64	Разучивание упражненийв целом и по частям. Отработка техническихприемов и тактических действий. Учебная игра.
20	Обучить основам техники «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	4	65-68	Разучивание упражненийв целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
21	Соревнования по прыжкам с места.			в целом и по частям. Отработка техническихприемов и тактических действий. Учебная игра.
22	Обучить основам техники «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «вышибалы»	4	73-76	Разучивание упражненийв целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
23	Обучить основам техники «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «вышибалы»	4	77-80	Разучивание упражненийв целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
24	Обучить основам техники «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Птички на дереве»	4	81-84	Разучивание упражненийв целом и по частям. Отработка техническихприемов и тактических действий. Учебная игра.

25	Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки». Работать в группах	4	85-88	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
26	Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «Перемена мест»	4	89-92	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
27	Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «Перемена мест»	2	93-94	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
28	Подвижная игра «Перемена мест». Работать в группах	2	95-96	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
29	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	2	97-98	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
30	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	2	99-100	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
31	Прямолинейная эстафета. Работать в группах	2	101-102	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

Кадровое обеспечение: учитель физической культуры, педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение:

Мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные;
-флажки,
-кубики,
-кегли,
-обручи,
-скакалки,
-гимнастические скамейки,
-мячи набивные**.**

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». Москва, 2008.

2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». Москва, 2009.

3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика». М; Просвещение, 2011.

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

5. Кузнецов В.С., Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. Москва:Дрофа, 2008.

6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». Москва, 2008.

7. Попов В. Б. «Прыжки в длину». Москва, 2011.

8. Садыкова С.Л.Физическая культура 1-11 классы подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Волгоград, 2008.