**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №43**

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
МАОУ НОШ № 43
Протокол от 30.08.2023 г. № 8

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ НОШ № 43
_____ Е. В. Тиунова
Приказ от 28.08.2023 г. № 326

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**Возраст обучающихся: 8 - 10 лет
Срок реализации: 1 года**

1. <u>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</u>	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы	3
1.3. Оценка достижений планируемых результатов освоения Программы	6
2. <u>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</u>	6
2.1. Содержание учебного курса	6
3. <u>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</u>	13
3.1. Учебный план	13
3.2. Календарный учебный график	13
Список литературы	14

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

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 и спортивных способностей.

Программа «Легкая атлетика» написана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М; Просвещение, 2020.

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.

Цели программы:

Содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

Задачи:

- Укрепление здоровья.
- Обучение технике легкоатлетических упражнений и ее закрепление.
- Развитие физических способностей.
- Формирование теоретических знаний по физической культуре.

Актуальность Программы: Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость. Лёгкая атлетика занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

1.2 Планируемые результаты

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:

- Владение 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.
- Владение 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.

Программа рассчитана на 1 час в неделю для 3 и 4 классов, 34 часа в год.

Предметные результаты освоения программы курса:

- Владение 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 легкоатлетических 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;
- Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

В процессе изучения курса по легкой атлетике ученики проходят обучение:

- технике бега;
- технике прыжка в длину с разбега;
- технике прыжка в высоту с разбега;
- технике метания малого мяча;
- подвижные игры и эстафеты

Основными средствами обучения технике бега являются специальные беговые, прыжковые, прыжково-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 10-60м, эстафет.

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.

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.

Обучение технике метания малого мяча

Обучение технике 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.

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.

1.3 Оценка планируемых результатов освоения Программы

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание курса

3 КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Совершенствование техники бега	5	1	4
2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	5	1	4
3	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	5	1	4
4	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	4	1	3
5	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»	3	1	2
6	Обучение технике барьерного бега	3	1	2
7	Совершенствование техники метания малого мяча	3	1	2
8	Подвижные игры и эстафеты	3	1	2
9	Обучение технике передачи эстафеты	3	1	2
Итого:		34	9	15

3 КЛАСС

№ занятия	Тема	Кол-во часов	Хар-ка деятельности учащихся
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «вызов	1	Соблюдать охрану труда

	номеров»		
2.	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Правильно выполнять упражнения
3.	Эстафета	1	Работать в группах
4.	Подвижная игра «Мяч соседу»	1	Работать в группах
5.	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Правильно выполнять упражнения
6.	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка в высоту до 60-70см. Подвижная игра «День, ночь»	1	Правильно выполнять упражнения
7.	Соревнования по прыжкам с места.	1	Контролировать свое самочувствие
8.	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Птички на дереве»	1	Правильно выполнять упражнения
9.	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
10.	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
11.	Соревнования по прыжкам в высоту	1	Учиться выполнять обязанности судьи
12.	Закрепить технику метания малого мяча с места	1	Правильно выполнять упражнения
13.	Соревнования по метанию мяча	1	Учиться выполнять обязанности судьи
14.	Соревнования по бегу	1	Учиться

			правилам соревнований по бегу
15.	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»	1	Правильно выполнять упражнения
16.	Совершенствование техники метания малого мяча	1	Правильно выполнять упражнения
17.	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
18.	Эстафета круговая	1	Правильно выполнять упражнения
19.	Обучение технике барьерного бега. Спортивные игры «футболл»	1	Правильно выполнять упражнения
20.	Совершенствование техники барьерного бега. Эстафета с барьерами	1	Правильно выполнять упражнения
21.	Прямолинейная эстафета	1	Правильно выполнять упражнения
22.	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра	1	Правильно выполнять упражнения
23.	Обучить технике передачи эстафетной палочки. Эстафета круговая	1	Правильно выполнять упражнения
24.	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп». Спортивные игры «футболл»	1	Правильно выполнять упражнения
25.	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние	1	Правильно выполнять упражнения

	Подвижная игра		
26.	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
27.	Прямолинейная эстафета	1	Правильно выполнять упражнения
28.	Обучение технике барьерного бега. Спортивные игры «футбол»	1	Правильно выполнять упражнения
29.	Соревнования по прыжкам в высоту	1	Учиться правилам соревнований по прыжкам в высоту
30.	Совершенствование техники барьерного бега. Эстафета с барьерами	1	Правильно выполнять упражнения
31.	Соревнования по барьерному бегу	1	Учиться правилам соревнований по бегу с барьерами
32.	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра	1	Правильно выполнять упражнения
33.	Прямолинейная эстафета	1	Правильно выполнять упражнения
34.	Совершенствование техники барьерного бега. Эстафета с барьерами	1	Правильно выполнять упражнения

4 КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Совершенствование техники бега	5	1	4
2	Совершенствование техники прыжка в	5	1	4

	длину с разбега способом «согнув ноги»			
3	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	5	1	4
4	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	4	1	3
5	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»	3	1	2
6	Обучение технике барьерного бега	3	1	2
7	Совершенствование техники метания малого мяча	3	1	2
8	Подвижные игры и эстафеты	3	1	2
9	Обучение технике передачи эстафеты	3	1	2
Итого:		34	9	15

4 КЛАСС

№ занятия	Тема	Кол-во часов	Хар-ка деятельности учащихся
1.	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Правильно выполнять упражнения
2.	Эстафета	1	Работать в группах
3.	Подвижная игра «Мяч соседу»	1	Работать в группах
4.	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Правильно выполнять упражнения
5.	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка в высоту до 60-70см. Подвижная игра «День, ночь»	1	Правильно выполнять упражнения
6.	Эстафета	1	Работать в группах
7.	Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать координацию движений
8.	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
9.	Подвижная игра «Попрыгунчики и	1	Работать в группах

	воробушки»		
10.	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра	1	Правильно выполнять упражнения
11.	Подвижная игра «Перемена мест»	1	Работать в группах
12.	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
13.	Прямолинейная эстафета	1	Работать в группах
14.	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Работать в группах
15.	Эстафета круговая	1	Работать в группах
16.	Закрепить технику метания малого мяча с места	1	Правильно выполнять упражнения
17.	Закрепить технику метания малого мяча с места	1	Правильно выполнять упражнения
18.	Обучить технике передачи эстафетной палочки. Эстафета круговая	1	Правильно выполнять упражнения
19.	Соревнования по прыжкам в длину	1	Учиться выполнять обязанности судьи
20.	Соревнования по бегу	1	Учиться выполнять обязанности судьи
21.	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра	1	Правильно выполнять упражнения
22.	Совершенствование техники метания малого мяча	1	Правильно выполнять упражнения

23.	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра	1	Правильно выполнять упражнения
24.	Совершенствование техники барьерного бега. Эстафета с барьерами	1	Правильно выполнять упражнения
25.	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
26.	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
27.	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
28.	Прямолинейная эстафета	1	Правильно выполнять упражнения
29.	Подвижная игра «день, ночь»		Развивать ловкость
30.	Соревнования по эстафетному бегу.	1	Учиться правилам соревнований по эстафетному бегу
31.	Соревнования по прыжкам в высоту	1	Учиться правилам соревнований по прыжкам в высоту
32.	Совершенствование техники барьерного бега. Эстафета с барьерами	1	Правильно выполнять упражнения
33.	Совершенствование техники барьерного бега. Эстафета с барьерами	1	Правильно выполнять упражнения
34.	Соревнования по прыжкам	1	Учиться выполнять обязанности судьи

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Учебный план ДООП (недельный)

Название программы	3 класс	4класс
	Количество часов в неделю	
Легкая атлетика» для учащихся 3-4 классов.	1	1
ИТОГО	34	34

3.2 Календарный учебный график

- начало и окончание занятий определяется в соответствии с Учебным планом МАОУ НОШ № 43 на текущий учебный год;
- наименование учебных периодов – «четверть»;
- количество учебных периодов (четвертей) – 4;
- продолжительность учебного года – 34 учебные недели;
- во время каникул (осенних, зимних, весенних) занятия не проводятся;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.И. Бондарь «Баскетбол в школе», Минск «Народная Асвета», 1982
2. Н.К.Коробейников, А.А.Михеев, И.Г.Николенко «Физическое воспитание», М.: «Высшая школа», 1989
3. Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин и др. «Баскетбол» примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, М.: издательство «Спорт», 2004
4. А.П. Матвеев «Физическая культура», программы общеобразовательных учреждений, М.: «Просвещение», 2007
5. В.И. Лях «Физическая культура», рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, М.: «Просвещение», 2011
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика». М; Просвещение, 2020.