

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Верх-Исетского района

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей № 12  
(МАОУ лицей № 12)**

620034, г. Екатеринбург, ул. Готвальда, д. 15 а, тел.: (343) 245-41-30

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом  
МАОУ лицей №12  
(протокол от 27.08.24 №1)



С.Ю. Валькова

приказ №126 от 30.08.24

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Школа выносливости»**

для обучающихся 1-7 классов

Составитель:  
Демидов Д.А., учитель физической культуры

Екатеринбург  
2024

### **Пояснительная записка.**

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и выносливости детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, 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 и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, игровыми видами спорта (баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис), укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Учебный план составлен из расчёта 56 занятий на учебный год по (2 часа в неделю)

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции «Школа Выносливости» с 1 го по 4 классы, с 5 по 7 классы. Количество занимающихся в группе 10 человек. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий упражнений. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят два раза в неделю по 1 часу.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции.

### **Цели программы:**

- развитие основных физических качеств и способностей, выносливости, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис)
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию детей;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов;

### **Ожидаемые результаты:**

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику игровых видов спорта.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

*По окончании реализации программы модуля обучающиеся должны*

### **знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

### **уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №  | Наименование темы                                           | Количество часов |                       |                      |
|----|-------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|----------------------|
|    |                                                             | Всего            | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности                       | 1                | 1                     | -                    |
| 2. | Лёгкая Атлетика                                             | 12               |                       | 12                   |
| 3. | Баскетбол                                                   | 12               |                       | 12                   |
| 4. | Волейбол                                                    | 12               |                       | 12                   |
| 5. | Футбол                                                      | 12               |                       | 12                   |
| 6. | Общая физическая и специальная подготовка.                  | 4                |                       | 4                    |
| 7. | Настольный теннис                                           | 2                |                       | 2                    |
| 8. | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. | 1                |                       | 1                    |
|    | ИТОГО                                                       | 56               |                       |                      |

### Поурочное планирование.

«Школа Выносливости» – 3 часа в неделю.

| Содержание занятий                                                                                                                                  | Кол-во часов | Дата |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|
| Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. | 1            |      |
| Легкоатлетическая разминка.                                                                                                                         | 1            |      |
| Высокий старт. Бег с ускорением                                                                                                                     | 1            |      |
| Круговая тренировка                                                                                                                                 | 1            |      |
| Низкий старт. Бег на короткие дистанции                                                                                                             | 1            |      |
| Развитие гибкости                                                                                                                                   | 1            |      |
| ОФП – подвижные игры                                                                                                                                | 1            |      |
| Специальные беговые упражнения                                                                                                                      | 1            |      |
| Подвижные игры                                                                                                                                      | 1            |      |
| Кардио тренировка                                                                                                                                   | 1            |      |
| Сдача нормативов                                                                                                                                    | 1            |      |
| Скоростно-силовые упражнения                                                                                                                        | 1            |      |
| Низкий старт                                                                                                                                        | 1            |      |
| Баскетбол. Техника ведения мяча                                                                                                                     | 2            |      |
| Баскетбол. Ведение 2 шага бросок                                                                                                                    | 2            |      |
| Баскетбол. Защита-атака                                                                                                                             | 2            |      |
| Баскетбол. Техника с мячом , тактические действия в игре                                                                                            | 2            |      |
| Баскетбол. Работа с двумя мячами                                                                                                                    | 2            |      |
| Баскетбол. Работа в парах                                                                                                                           | 2            |      |
| Волейбол. Техника с мячом , тактические действия в игре                                                                                             | 2            |      |
| Волейбол. Работа в парах                                                                                                                            | 2            |      |
| Волейбол. Верхний приём мяча                                                                                                                        | 2            |      |
| Волейбол. Нижний приём мяча                                                                                                                         | 2            |      |
| Волейбол. Учебная игра                                                                                                                              | 2            |      |
| Волейбол. Техника работы с мячом                                                                                                                    | 2            |      |

|                                                             |   |  |
|-------------------------------------------------------------|---|--|
| Футбол. Техника с мячом , тактические действия в игре       | 2 |  |
| Футбол. Техника ведения мяча                                | 2 |  |
| Футбол. Отбор мяча                                          | 2 |  |
| Футбол. Дриблинг                                            | 2 |  |
| Футбол. Игра «Попади в цель»                                | 2 |  |
| Футбол. Двухсторонняя игра «Рукабол»                        | 2 |  |
| Общая физическая и специальная подготовка.                  | 4 |  |
| Специальная подготовка                                      | 1 |  |
| Настольный теннис. Учебная игра                             | 1 |  |
| Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. | 1 |  |

### Список использованной литературы.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2012 г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2013г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2012г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2014г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2012г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2014г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2012г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2013г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2014г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2013г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2012г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997419

Владелец Валькова Светлана Юрьевна

Действителен с 08.09.2024 по 08.09.2025