

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа «Центр образования №1»

Рассмотрено на заседании педагогического  
совета (протокол № 17 от 26.06.2023 г.)

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ «ЦО №1»  
Е.С. Делидова  
Приказ №251-од от 26.06.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»  
Возраст обучающихся: 10-16 лет  
Срок реализации: 1 год**

**Автор- составитель: Вирфель К.В.**

**Г. Нижний Тагил**

**2023 г.**

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Содержание дополнительной общеобразовательной программы охватывает весь материал, необходимый для обучения учащихся. Программа включает тематическое планирование, учитывающее максимальную нагрузку и часы на практические занятия.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно - спортивную направленность и рассчитана на раскрытие индивидуальных способностей каждого обучающегося и самостоятельности на занятиях. Программа предполагает использование разнообразных форм и методов работы на доступном для них уровне.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она позволяет повысить уровень знаний в овладении видами лёгкой атлетики. Чётко, логично и последовательно определены цели и задачи программы в целом. Эти критерии легли в основу разработки тематического планирования. Программа построена таким образом, что помогает ребёнку за минимальный промежуток времени овладеть основами техники по данному виду спорта.

Программа дополнительного образования детей направлена на:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;

- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

**Педагогическая целесообразность** дополнительного образования заключается в том, что оно, дополняя возможности и потенциалы общего образования помогает:

- обеспечивать непрерывность образования;
- развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи образования;
- осуществлять воспитательные программы и программы социально-психологической адаптации ребёнка;
- проводить профориентацию.

#### **Цель программы:**

- обучить основам лёгкой атлетики;
- сформировать двигательные умения в легкоатлетических действиях;
- воспитать осознанную потребность в физкультурных занятиях;
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

#### **Задачи:**

1. Воспитательные:
  1. Воспитать привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями (физическая активность, здоровый стиль жизни).
  2. Воспитать мужество и умения преодолевать физические трудности (риск, максимальные физические и психические напряжения).
  3. Воспитать гигиенические навыки и умения.
  4. Воспитать правильные взаимоотношения среди обучаемых в процессе совместного выполнения технико - тактических действий.
  5. Воспитать самостоятельность в игровой и

соревновательной деятельности, ответственность за свои действия.

2. Образовательные:

1. Сформировать систему знаний возможностей человеческого организма, возрастных особенностей.

2. Сформировать систему двигательных навыков - комплекс взаимосвязанных технических приёмов и тактических действий.

3. Развить физические качества, направленное развитие физических качеств (специфичных) при одновременном развитии других.

4. Подготовить обучающихся к соревнованиям по легкой атлетике.

3: Оздоровительные:

1. Укрепить здоровье обучаемых.

2. Дифференцировать нагрузки по возрасту, полу и подготовленности с учётом медицинских показателей.

3. Соблюдать гигиенические нормы.

4. Развить физические качества и функциональные возможности органов и систем организма, и, как следствие, укрепить здоровье обучаемых.

**Отличительная особенность программы** состоит в том, что данная программа практико-ориентированная, позволяет отрабатывать овладение знаниями и практическими навыками основных упражнений и техники легкоатлетического спорта.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы - 10-16 лет.**

Образовательный процесс кружка рассчитан на один год.

Форма работы в кружке по количественному составу 12 обучающихся в группе. По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей-практикум. По дидактической цели-практические занятия и теоретические сведения. Причём большее количество времени занимает практическая часть.

Занятия проходят один раз в неделю по 1 часу. Общее количество часов в год – 34. Продолжительность одного занятия - 45 минут.

Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Пояснительная записка показывает предназначение рабочей программы для реализации государственных требований и минимального содержания к

уровню физической подготовки учащихся.

Содержание дисциплины в программе разбито по темам, внутри которых определены знания, умения и навыки, которыми должны овладеть дети в результате освоения знаний. Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

В программе учтена специфика учебного заведения и отражена практическая направленность курса.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты, толкание ядра, а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья 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 одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная 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 в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное - желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Ожидаемые результаты:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- воспитанник будет знать правила соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- воспитанник будет уметь выполнять технику бега на короткие и средние дистанции;
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- повысить интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

По итогам одного года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики;
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции;
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

Результатом образовательного процесса первого года обучения является:

- 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;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке. Формой подведения итогов реализации программы является участие в соревнованиях согласно

плану спортивных мероприятий.

## 2. Учебно-тематический план

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	-
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	8	-	8
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	20	-	20
	спортивные соревнования.			
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>		

### 3. Содержание изучаемого курса

1. Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

6. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

7. Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег - со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;

- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;

- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;



- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

- упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;

- подвижные игры и эстафеты.

#### 8. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы:

- изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

- изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног, низкий старт, стартовый разбег).

- изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

- обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

- кроссовая подготовка (бег на средние дистанции 300-500 м, бег на средние дистанции 400-500 м, бег с ускорением, бег в медленном темпе (2-2,5 мин), стартовый разгон, челночный бег 3x10 м и 6x10 м, повторный бег 2x60 м, равномерный бег 1000-1200 м, кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м, кроссовый бег 1000 м, челночный бег 3x10 м, ходьба и бег в течение 7-8 мин,

кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

9. Контрольные упражнения и спортивные соревнования согласно плану спортивных мероприятий.

### **Контрольно-нормативные требования.**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

### **4. Материально – техническая база.**

1. спортивная площадка 9x18м,
2. стойка волейбольная – 2
3. волейбольная сетка – 3
4. антенна с карманами – 2
5. мяч волейбольный – 20
6. мяч набивной 1-2 кг – 5
7. мяч баскетбольный - 5

8. мяч теннисный – 10
9. палка гимнастическая - 15
10. скакалка – 15
11. гантели 2-5 кг – 4
12. скамейка гимнастическая – 6
13. стенка гимнастическая – 4
14. перекладины навесные - 4
15. стоки для прыжков в высоту – 2
16. дорожка резиновая 10 м – 1
17. специальное оборудование для отработки нападающего удара – 1
18. доска магнитная – 1
19. мультимедийные записи, фото видеоматериалы.

## **5. Список литературы**

1. «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 2-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2014 г.

3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2014 г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2012 г.

5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 2012 г.

6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2012 г.

7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2014 г.

Список дополнительной литературы:

1. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2014 г
2. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2014 г.
3. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2018 г.
4. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2018 г.
5. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011

## 6. Приложение

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 20 м	3,8	3,9	4,0	3,9	4,1	4,3
Бег 30 м	5,2	5,7	5,9	5,5	6,0	6,2
Бег 60 м	8,9	9,4	10,1	10,0	10,4	10,8
Бег 1500 м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Или 2000 м	Без учёта времени					
Кросс 2000 м	8,30	9,30	10,30	10,40	11,30	12,20
Челночный бег 4х9 м	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
Челночный бег 6х10 м	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
Прыжки в длину с места	195	185	170	170	160	150
Прыжок в высоту	125	115	100	110	100	90
Прыжки через скакалку за 1 мин	100	95	85	100	75	45
Подтягивания	9	6	3	19	15	11
Поднимание ног до угла 90°	----	----	----	11	8	5
Угол в упоре на брусьях (с)	4	2	1	----	----	----
Метание мяча	39	31	23	26	19	16
Сгибание и разгибание рук в упоре	19	18	17	15	14	13
Поднимание туловища за 30 с	25	20	15	20	15	13
Наклон вперёд из положения сидя (см)	+9	+8	+7	+11	+10	+9