

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Какможская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена на заседании
педсовета
Протокол № 5
от 31.05.2023 года

Утверждена
приказом директора
№ 51-ОД
от 24.08.2023 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Легкая атлетика»**

Срок реализации 1 год
Возраст учащихся: 11-15 лет

Составитель: Калугина Анастасия Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» составлена в соответствии с «Концепцией развития дополнительного образования детей» (от 4 сентября 2014 года №1726-р) с требованиями программы дополнительного образования МОУ Какможской СОШ.

Актуальность. В настоящее время многие учащиеся ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия в секции «Лёгкая атлетика» позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Занятия лёгкой атлетикой общедоступны, благодаря разнообразию её видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Лёгкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе, в спортивном зале. 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. В программе учебный материал даётся в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные её принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции. В группе занимаются дети с разным уровнем развития. Количественный состав 15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребёнку и дать им полный объём знаний и умений, предусмотренных программой. Набор в группу осуществляется по желанию ребёнка заниматься в кружке. Программа

включает в себя материал по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса легкоатлетов 11-15 лет, рассчитана на 1 год обучения.

Цель реализации данной программы - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов применительно к специализации спортсмена с учетом индивидуальных особенностей.

Программный материал предполагает решение следующих основных **задач**:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
2. Воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов.

Программа рассчитана и разбита на периоды и этапы спортивной подготовки, включающие 36 учебных недель тренировок легкоатлетов и индивидуальным занятиям.

Планируемы результаты реализации программы:

- овладение учащимися нормативов ГТО;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- постепенное повышение спортивных результатов воспитанников школы;
- улучшение показателей здоровья учащихся.

Учебный план

№ п/п	Название раздела темы	Кол-во часов			Формы аттестации
		всего	теори я	практика	
1.	Теоретические занятия	3	2	1	Собеседование
1.1.	Техника безопасности во время занятий секции «Легкая атлетика».	1	1		
1.2.	Профилактика вредных привычек.	1	1		
1.3.	Участие в соревнованиях, судейство.	1		1	
2.	Общая физическая подготовка	6	1	5	Выполнение нормативов
2.1.	Строевые упражнения	3	1	2	
2.2.	Лёгкоатлетические упражнения	3		3	
3.	Специальная физическая подготовка	6	3	3	Выполнение нормативов
3.1.	Специально-беговые упражнения	2	1	1	
3.2.	Специально-прыжковые упражнения	2	1	1	
3.3.	Стартовые упражнения	2	1	1	
4.	Бег на средние и длинные дистанции	27	5	22	Выполнение нормативов
4.1.	Равномерный кросс 35-45 мин.	6	1	5	
4.2.	Бег на отрезках	3	1	2	
4.3.	Занятия другими видами лёгкой атлетики	18	3	15	
5	Выполнение нормативов ГТО	30	6	24	Выполнение нормативов
5.1.	Бег на короткие дистанции	7	2	5	
5.2.	Гибкость	7	1	6	
5.3.	Подтягивание на выс. и низ. перекладине	5	1	4	

5.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5	1	4	
5.5	Прыжки с места, короткого разбега	6	1	5	
	Итого:	72	17	55	

Содержание учебного плана

Техника безопасности во время занятий секции «Легкая атлетика» (3 часов)

Теоретические занятия: Техника безопасности и профилактика травматизма: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям лёгкой атлетикой; причины травм и их профилактика; понятие о тренированности и спортивной форме; личная гигиена спортсмена; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении, ушибах и переломах; дисциплина с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

Практические занятия: Профилактика вредных привычек : правильное питание спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; врачебный контроль и самоконтроль.

Участие в соревнованиях, судейская практика: Виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, её состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров, :соревнованиях для различных возрастных групп; самостоятельное проведение разминки; обеспечение обязанности во время тренировочных занятий и соревнований.

Раздел 2.Общая физическая подготовка (6 часов).

Теоретические занятия:

- развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками;

- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;

- создание условий успешной специализации в лёгкой атлетике. Занятия лёгкой атлетикой, являются разнообразными общеразвивающими упражнениями. В группе в большом объёме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощением и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнёром и в группе.

Практические занятия: Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, гири и др.), и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине и др.), с использованием тренажёрных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, гимнастика).

Раздел 3. Специально физическая подготовка (6 часов).

Теоретические занятия: Бег с низкого и высокого старта, бег с хода на 30-60 метров. Пробегание отрезков от 100 до 400 метров в медленном, среднем и быстром темпе.

Изучение техники лыжных ходов, подъёмов и спусков. Прохождение тренировочных дистанций- 3, 5, 10 километров.

Практические занятия: Упражнения с отягощениями (гантелями, подтягивания на перекладине, отжимания), прыжки в длину и многоскоки, метание теннисного мяча и гранаты. Упражнения на гибкость и координацию движений. Спортивные игры(футбол, лёгкая атлетика, ручной мяч)- изучение техники игровых приёмов, двусторонней игры.

Раздел 4.Бег на средние и длинные дистанции (27 часов).

Теоретические занятия:

1. Создание правильного представления о технике бега.
2. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.

3. Обучение технике бега по прямой, вход в поворот, бега по повороту и выхода с него.

4. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.

5. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.

6. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.

7. Развитие общей выносливости.

8. Развитие быстроты и прыгучести.

9. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Многочисленное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, прыжкообразный бег)

Практические занятия: Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40-120 м , акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с выходом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60-120 метров с переключением на финишное ускорение.

Основами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощённым правилам (Борьба за мяч, футбол, регби, баскетбол и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35-45 минут. Бег на отрезках 30-60 метров с определённой скоростью, бег с различных стартовых положений (сидя, лёжа) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 100-150 метров в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Туристические и пешие прогулки до 8 километров. Занятия другими видами лёгкой атлетики (барьерный бег) и другими видами спорта (лыжи, плавание).

Раздел 5. Нормативы ГТО (30часов).

- обучение основам техники лёгкоатлетических упражнений;
- правильное выполнение работы рук и ног;
- умение и техника работы на снарядах;
- правила техники безопасности на снарядах;
- выполнение нормативов на значок ГТО (золото, серебро, бронза);

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся должны **знать:**

- профилактику заболеваний и вредных привычек;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде,

зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовки

Должны уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях по лёгкой атлетике;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

Метапредметные результаты освоения программы

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
 - уметь работать в группах;
 - развивать индивидуальные способности.

Личностные результаты освоения программы

- осознавать причины успеха в учебной и спортивной деятельности;
- формировать самооценку на основе критерия успешности спортивной деятельности;
- уметь оценить нравственное содержание и смысл поступков как собственных, так и окружающих людей;
- формировать устойчиво-позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для занятий спортивной секции «Лёгкая атлетика» используются:

- спортивный зал;
- стадион;
- лыжная база;
- хоккейная коробка;

Спортивный инвентарь

- лёгкоатлетические барьеры; 6 шт.
- набивные мячи; 12 шт.
- планка, стойка для прыжков в высоту; 1шт.
- перекладина для подтягивания; 2шт.
- гимнастические скакалки; 6шт.
- гимнастическая скамейка -3шт.
- футбольные -2 шт., баскетбольные – 10 шт, теннисные мячи - 4 шт.
- рулетка 2 шт. по 10 метров; гимнастические маты 10 шт.

Методическое обеспечение программы

№	Раздел, тема	Формы, методы и приёмы обучения	Дидактическое и техническое обеспечение	Формы контроля
1.	Теоретические занятия	Коллективная беседа, спортсмены УР	Дидактический материал, кросворды	Опрос, наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	Лёгкоатлетические упражнения, подвижные игры	Тренировочная одежда и обувь (кроссовки, шиповки), мячи	Выполнение нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	Специально-беговые, прыжковые, стартовые упражнения, спортивные игры	Тренировочная одежда и обувь (кроссовки, шиповки)	Выполнение нормативов
4.	Бег на длинные и	Занятия	Тренировочная	Выполнение

	средние дистанции	другими видами лёгкой атлетики, спортивные и подвижные игры	одежда и обувь (кроссовки, шиповки), мячи	нормативов, наблюдение
5.	Выполнение нормативов ГТО	Бег, прыжки, подтягивание, поднимание туловища, сгибание-разгибание рук и т.д.	Тренировочная одежда и обувь, перекладина, маты, мячи, рулетка и т.д.	Контрольные нормативы ГТО на серебряный, золотой значки

Формы аттестации и оценочные материалы

№	Вид программы	4 ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)
1	Бег на 60 м (сек.)	+
	Бег на 100 м (сек.)	+
2	Бег на 2000 м (мин., сек.)	+
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	+
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) (девушки)	+
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	+
5	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	+
6	Плавание на 50 м (мин., сек.)	+
7	Не полная разборка, сборка автомата Калашникова 74М (мин, сек.)	+

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 60 и 100 м выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь спортивная.
2. Бег на 400, 500, 800, 1000, 1500, 2000, 3000 м дистанция размечается на беговых дорожках скверах и парках. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путём одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально

возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириной 10 м, коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лёжа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Упор лёжа, туловище прямое, согнуть руки, до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лёжа. Упражнение выполняется без остановки.

7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.

8. подъём туловища из положения лёжа. Положение – лёжа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперёд до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.

9. Лыжные гонки 3-5 км. Проводиться на местности вне дорог с общего или отдельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

10. Плавание 50 м. Проводиться в бассейнах или открытых водоёмах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.

Критерии оценивания

Ступень 3 (11-12 лет)

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег на 60 м (сек.)	10,3	9,5	10,7	9,8

2	Бег 1500 или 2000 м (сек.)	7,30	7,00	8,00	7,30
3	Прыжки в длину с разбега (м)	3,50	3,30	3,00	3,50
	Прыжки в длину с места (см)	162	184	150	165
4	Метание мяча 150 (гр)	29	36	19	24
5	Подтягивание на высокой перекладине	3	7	-	-
	На низкой перекладине	-	-	12	17
6	Наклон вперёд с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол

Условные выполнения видов испытаний комплекса ГТО (13-15 лет)

№	Виды испытаний	мальчики		девочки	
		Серебряный	Золотой	Серебряный	золотой
1	Бег 60 м (с)	9,3	8,6	10,3	9,6
2	Бег 2000м (с)	10,24	9,49	11,08	10,04
3	Бег 3000 м (с)	Без учёта времени		Без учёта времени	
4	Прыжок в длину с разбега	3,80	4,30	3,30	3,70
5	Прыжок в длину с места	190	215	160	178
6	Метание мяча 150 г (м)	35,5	42	22	28
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	10	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	11	19

8	Наклон вперёд с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
9	Плавание 50м (сек.)	Без учёта	0,50	Без учёта	1, 00
10	Лыжные гонки 3 км (мин, с)	18,00	17,30	20,00	19,30
11	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой на стол (очки)	20	25	20	25

Список литературы

Для педагога:

1. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. «Лёгкая атлетика в школе» - М.: Дрофа 2007.
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. «Лёгкая атлетика». – М.: Издательство «Академия», 2009.
3. Кибринский М.Е., Юшкевич Т.П. «Лёгкая атлетика», учебнк для вузов. – М.: Издательство «Тесей»,2005.
4. Никитушкин В.Г., Гапеев В.И., Губа В.П. Спорт в школе. Лёгкая атлетика. –М.: Олимпия Пресс, 2006.
5. Валик Б.В. Тренерам юных лёгкоатлетов. – М.:Издательство « Тесей», 2003.
6. Маслов М.В., Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. – М.: Издательство «Просвещение», 2011.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: ООО Издательство «Астрель», 2011.
8. ХоменковЛ.С. Учебник тренера по лёгкой атлетике. – М.: издательство «Физкультура и спорт», 2004.

Для обучающихся

1. Креер В. А., Попов В. Б., Лёгкоатлетические прыжки. - М.: ФиС,1986.
2. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по лёгкой атлетике.- М.: Издательский центр «Академия», 1999.
3. Лёгкая атлетика. Правила соревнований. – М.: 2007.
4. Лёгкая атлетика. Критерии отбора. – М.: 200.

