

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Железнодорожная основная общеобразовательная школа

«Утверждаю»  
Директор школы Т.А. Дмитриева  
Приказ № 110 от 30 августа 2023 г.



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

Срок реализации: 1 год  
Возраст учащихся: 11-15 лет

Составитель: Григорьев Константин Александрович  
педагог дополнительного образования

станция Железнодорожная ст. Алнаши, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. 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.

Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Данная программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Программа включает в себя не только обучение технике бега и прыжков, но и является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно-двигательного аппарата и сердечно – сосудистой системы средствами ОФП. Легкая атлетика при начальной подготовки позволяет выявить задатки и способности, привить интерес к тренировочным занятиям.

Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются в начале учебного года из обучающихся, изъявивших желание заниматься легкой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний. А так же из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Специфика организации занятий по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с программой, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировок.

**Направленность:** физкультурно – спортивная.

**Уровень:** программа базового уровня.

**Цель:**

- сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни;
- воспитать моральные и волевые качества воспитанников, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

**Задачи:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- научить правильному выполнению легкоатлетических упражнений.
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.
- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

**Объём и срок реализации программы:**

программа рассчитана на 1 год обучения – 72 часа.

**Адресат программы:**

программа разработана для детей 11-15 лет (мальчиков и девочек).

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Учебные группы формируются не более 10 человек.

**Формы проведения занятий - очная.**

**Режим занятий:** занятия проводятся: 1 раз в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 40 минут, перерыв 10 минут;

**Виды занятий:** занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

**Ожидаемый результат:** данная программа направлена на формирование интереса заниматься тем или иным видом лёгкой атлетики, на развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, смелости, решительности.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	4	4	-	Контрольно-переводные нормативы в начале года
2	История развития легкоатлетического спорта.	2	2	-	Беседа
3	Гигиена спортсмена и закаливание. Места занятий, их оборудование и подготовка	2	2	-	Беседа
4	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1	Беседа, практика
5	Общая физическая и специальная подготовка.	32	-	32	Наблюдение, практика
6	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	30	2	28	Практика, наблюдение Контрольно-переводные нормативы в конце года
	Итого	72	11	61	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

#### 1. Вводное занятие.

**Теория:** План работы объединения. Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

#### 2. История развития легкоатлетического спорта.

**Теория:** Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

#### 3. Гигиена спортсмена и закаливание. Места занятий, их оборудование и подготовка

**Теория:** 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. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

#### 4. Ознакомление с правилами соревнований.

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

**Практика:** легкоатлетические соревнования.

#### **5. Общая физическая и специальная подготовка.**

**Практика:** 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.

#### **6. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.**

**Теория:**

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног)
2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
3. 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).
4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

**Практика:** 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 3 x 10м и 6 x 10 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), бег 60 м.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Предметные:**

**Знать:**

- Технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

- Понятия о технике выполнения легкоатлетических упражнений, ошибки при выполнении, пути их исправления.

- Правила соревнований по легкой атлетике, судейская практика.

**Уметь:**

- владеть основными средствами восстановления;

- владеть техникой бега и спортивной ходьбы;

- выполнять специальные беговые упражнения;

- выполнять контрольные упражнения;

- владеть основами техники по виду спорта «легкая атлетика».

**Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Метапредметные:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Формы контроля и подведение итогов**

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Полугодие	Месяц	Недели обучения	Г-ый год обучения
Первое полугодие	Сентябрь	1	У
		2	У
		3	У
		4	У
	Октябрь	5	У
		6	У
		7	У
		8	У
	Ноябрь	9	У
		10	У
		11	У
		12	У
	Декабрь	13	У
		14	У
		15	У
		16	У
Второе полугодие	Январь	17	П
		18	У
		19	У
		20	У
	Февраль	21	У
		22	У
		23	У
		24	У
	Март	25	У
		26	У
		27	У
		28	У
	Апрель	29	У
		30	У
		31	У
		32	У
Май	33	У	
	34	У	
	35	У	
	36	У, ПА	
	Всего учебных недель	36	36
	Всего часов по программе	72	72

### **Материально-техническое обеспечение**

Основной учебной базой для проведения занятий являются стадионы школ района с беговыми дорожками, прыжковой ямой.

Спортивный инвентарь:

- палочки эстафетные;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- насос для накачивания мячей;
- рулетка;
- секундомер;
- грабли.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 2 пролета;
- перекладины для подтягивания - 1 штука;

### **Методическое обеспечение программы**

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 3х10м, 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.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

### **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **(Контрольно-переводные нормативы)**

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 3х10м, 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.

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6 - "	5,8-5,4	4,9 - "	6,3 - "	6,0-5,4	5 - "
		13	5,9 - "	5,6-5,2	4,8 - "	6,2 - "	6,2-5,5	5 - "
		14	5,8 - "	5,5-5,1	4,7 - "	6,1 - "	5,9-5,4	4,9 - "
		15	5,5 - "	5,3-4,9	4,5 - "	6 - "	5,8-5,3	4,9 - "
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3 - "	9,0-8,6	8,3 - "	10 - "	9,6-9,1	8,8 - "
		13	9,3 - "	9,0-8,6	8,3 - "	10 - "	9,5-9,0	8,7 - "
		14	9 - "	8,7-8,3	8 - "	9,9 - "	9,4-9,0	8,6 - "
		15	8,6 - "	8,4-8,0	7,7 - "	9,7 - "	9,3-8,8	8,5 - "
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и выше	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
		12	145 - "	165-180	200 - "	135 - "	155-175	190 - "
		13	150 - "	170-190	205 - "	140 - "	160-180	200 - "
		14	160 - "	180-195	210 - "	145 - "	160-180	200 - "
		15	175 - "	190-205	220 - "	155 - "	165-185	205 - "
Выносливость	6-минутный бег ,м	11	900 и	1000-1100	1300	700 и выше	850-1000	1100 и выше
		12	950 - "	1100-1200	1350 - "	750 - "	900-1050	1150 - "
		13	1000 - "	1150-1250	1400 - "	800 - "	950-1100	1200 - "
		14	1050 - "	1200-1300	1450 - "	850 - "	1000-1150	1250 - "
		15	1100 - "	1250-1350	1500 - "	900 - "	1050-1200	1300 - "
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2 - "	6-8	10 - "	5 - "	9-11	16 - "
		13	2 - "	5-7	9 - "	6 - "	10-12	18 - "
		14	3 - "	7-9	11 - "	7 - "	12-14	20 - "
		15	4 - "	8-10	12 - "	7 - "	12-14	20 - "
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
		12	1	4-6	7 - "	-	-	-
		13	1	5-6	8 - "	-	-	-
		14	2	6-7	9 - "	-	-	-
		15	3	7-8	10 - "	-	-	-
	На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	-	-	-	4 - "	11-15	20 - "
		13	-	-	-	5 - "	12-15	19 - "
		14	-	-	-	5 - "	13-15	17 - "
		15	-	-	-	5 - "	12-13	16 - "

### **Список литературы**

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вавк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
12. Видеоматериалы из Интернета.

## ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

### 1. Характеристика объединения «Легкая атлетика»

Количество обучающихся объединения составляет 10 человек.

Возрастная категория детей – 11-15 лет.

#### Основные направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое
2. Духовно-нравственное
3. Интеллектуальное воспитание
4. Здоровьесберегающее воспитание
5. Профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушения и детского дорожно-транспортного травматизма
6. Правовое воспитание и культура безопасности
7. Экологическое воспитание
8. Самоопределение и профессиональная ориентация

**Цель воспитания** – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- создание социально-психологических условий для развития личности;
- формирование потребности в здоровом и безопасном образе жизни, как устойчивой формы поведения;
- создание условий для проявления и раскрытия спортивных способностей всех участников воспитательного процесса;
- способствовать сплочению коллектива через КТД;
- воспитание гражданина и патриота России, своего края, своей малой Родины;
- профессиональное самоопределение

Результат воспитания – будут сформированы представления о морально-этических качествах личности, потребности в здоровом и безопасном образе жизни, бережном отношении к окружающему миру, к активной деятельности по саморазвитию.

Работа с коллективом обучающихся:

- организация мероприятий, направленных на развитие творческого коммуникативного потенциала обучающихся и содействие формированию активной гражданской позиции.
- участие в общих мероприятиях Алнашского Дома детского творчества, «Движения первых».

Работа с родителями

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность детского объединения (организация турниров с приглашением родителей, открытых занятий, мастер-классов, показательных выступлений, совместных мероприятий и т.д.)

### Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	Беседы и инструктажи с учащимися по правилам дорожного движения, пожарной безопасности, правилам безопасного поведения в случае чрезвычайных происшествий, соблюдение санитарно-эпидемиологических правил	сентябрь ноябрь январь май	Григорьев К.А.
2	Родительское собрание	сентябрь	Григорьев К.А.
3	Кросс «Золотая осень» День туризма	сентябрь	Григорьев К.А.
4	Соревнование по футболу	октябрь	Григорьев К.А.
5	Шахматно-шашечный турнир, посвященный Дню государственности Удмуртии	ноябрь	Григорьев К.А.
6	День неизвестного солдата	декабрь	Григорьев К.А.
7	Лыжные гонки	январь	Григорьев К.А.
8	Конкурсная программа «День призывника»	февраль	Григорьев К.А. Зам директора по ВР
9	Концерт, посвященный Дню защитника Отечества	февраль	Григорьев К.А. Зам директора по ВР
10	Смотр песни и строя	май	Григорьев К.А. Зам директора по ВР
11	Праздник спорта	май	Григорьев К.А. Зам директора по ВР
12	Профилактические беседы о правилах поведения на водоемах в летний период, пожарной, дорожной безопасности, антитеррору, выполнение санитарно-эпидемиологических правил.	май	Григорьев К.А.