

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и спорта Республики Карелия

МКОУ ООШ п.Кривцы

Рассмотрено  
на педсовете

Утверждаю

И.о. директора:  Лось С.Е.



Протокол №1 от 31.08.2023 г.

Приказ №836 от 31.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной направленности

«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 1 год

на 2023-2024 уч.год.

Составитель :

Виноградова Татьяна Юрьевна

2023г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Программа секции легкой атлетики общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от семи до 16 лет(1-9классы). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях.

Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня физического развития и подготовки: младшая группа 1-4 классы(7-11 лет)старшая группа 5-9 классы(12-16 лет).В группе занимаются и мальчики, и девочки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят 3 раза в неделю. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки. В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию детей.

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 обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. В соответствии с общими задачами кружка легкой атлетики перед учебными группами ставятся следующие задачи:

В младшей группе(7-11 лет): ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности; развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории; подготовка к выполнению нормативов.

В старшей группе(12-16 лет): укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма занимающихся; повышение уровня разносторонней физической подготовленности; укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее укрепление гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять; укрепление опорно-связочного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видам легкой атлетики; обучение основам техники бега, прыжков. Расширение знаний по вопросам правил соревнований и разделам теории; приобретение инструкторских и судейских навыков в проведении занятий и соревнований по отдельным видам легкой атлетики; воспитание интереса к занятиям и соревнованиям, обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы в период участия в соревнованиях.

**Актуальность программы:** Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

**Цель программы:** воспитание личности, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- воспитывать разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

**Ожидаемые результаты:** Занятия предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возраста, половых и личностных особенностей учащихся. Они в дальнейшем будут способствовать повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, уровня знаний во время выступления на школьных, районных соревнованиях, умение достигать поставленных целей и задач, воспитании морально-волевых качеств, физической выносливости.

**По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- историю развития легкой атлетики.
- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега

**Объём и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения- 175 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю среда 1 час, пятница, воскресенье по 2 часа

### Содержание изучаемого курса программы

№ занятия	Содержание занятия	Количество часов
<b>Раздел 1. Теоретические занятия ( 1 часа )</b> <b>«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»</b>		
1	<p><b>Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.</b> Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.</p> <p><b>Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.</b> Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p>	1
<b>«История развития легкой атлетики» (1 часа)</b>		
2	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1
<b>Раздел 2. Практические занятия (40 часов)</b>		
3	<p>Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой.</p>	1
4	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	4
5	Обучение технике спринтерского бега: изучение техники высокого старта выполнение стартовых положений.	8
6	Обучение технике спринтерского бега: совершенствование техники высокого старта поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	6
7	Обучение технике спринтерского бега: изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок выполнение стартовых команд.	6
8	Обучение технике спринтерского бега: совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок.	6
9	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	6

10	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега	3
<b>Прыжки в длину (15 часов)</b>		
11	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием.	2
12	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления. Спортивная игра в баскетбол.	5
13	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. - изучение прыжка в целом - совершенствование техники Метание мяча на результат.	6
14	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	2
<b>Эстафетный бег (18 часа)</b>		
15	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега	1
16	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	7
17	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	6
18	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	4
<b>Метание мяча (30 часов)</b>		
19	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	8
20	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	10
21	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	8
22	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	4
<b>Кроссовая подготовка (58 часов)</b>		

23	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол.	2
24	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	8
25	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.	8
26	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.	8
27	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. бег в медленном темпе(2-2,5мин)  Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра.	7
28	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	6
29	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол.	7
32	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	6
33	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	6
34	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	2
35	Итого	175

## Содержание изучаемого курса программы

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

**История развития легкоатлетического спорта.** Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

**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, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий(в процессе занятий).

**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, правила пользования спортивным инвентарем(в процессе занятий)

*Практические занятия.* Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.** Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

**Знакомство с правилами соревнований.**

*Практические занятия.* Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину(в процессе занятий).

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**Общая физическая подготовка.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

*Упражнения из других видов спорта.*

*Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами* (перекладина, канат, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

*Подвижные игры.* Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча»

*Баскетбол.* Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Волейбол.* Передачи в парах, через сетку, подачи мяча, блокирование, нападающий удар, двусторонняя игра.

**Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.**

*Ходьба.* Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200,300, 400,500,600м).

*Бег.* Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по

прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

*Прыжки.* С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

*Метание.* Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

### **Материально–спортивное обеспечение занятий секций «Легкая атлетика»**

1. Стартовая колодка-1шт.
2. Эстафетные палочки-8шт.
3. Гимнастические маты-10шт.
4. Гимнастическая стенка-12шт.
5. Гимнастические палки-10шт.
6. Канат-1шт.
7. Скамейки-2шт.
8. Скакалки - 12 шт.
9. Малые мячи для метания по 150 гр-6 шт.
10. Перекладина-1шт.
11. Мячи набивные - 7 шт.
12. Мячи баскетбольные-10шт.
13. Щиты с кольцами и с сетками-2 комплекта
14. Волейбольные мячи-10шт.
15. Волейбольная сетка-1шт.



## Методическая литература

1. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич»Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
3. Р.И.Тарнопольская,Б.И.Мишин Программа Физическая культура»- М: «Просвещение»,2012г.
4. Р.И.Тарнопольская,Б.И.Мишин Учебник1,2,3,4 »Физическая культура»- М: «Просвещение»,2011,2012,2014ггг.
5. А.П.Матвеев Учебник для5,6-7, 8-9 класса »Физическая культура»- М: «Просвещение»,2011г.
6. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11класса »Физическая культура» М:»Просвещение»,2011г.
7. Научно - методический журнал « Физическая культура в школе».- Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005 год.
8. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д:ООО «Феникс», 2009 г.
9. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
10. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник и компьютер» - М: «Вако», 2007 год.
11. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
12. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Тестовые вопросы и задания по физической культуре»- М:»Глобус»,2010г.
13. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: »Глобус»,2009
14. В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре,5-9 классы» - М:»ВАКО»,2009г.
15. А.Н.Каинов«Организация работы спортивных секций в школе»-Волгоград: «Учитель»,2012г.
16. Под редакцией Колодницкий Г.А.»Внеурочная деятельность учащихся: Легкая атлетика» М: »Просвещение»,2011г