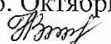


ГОСАДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 3 «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ОКТЯБРЬСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании  
трениерского совета  
22 августа 2019 года

ПРОВЕРЕНО:  
Руководитель СП «ДЮСШ»  
г.о. Октябрьск  
 Васильева Г.А.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ СОШ № 3  
г.о. Октябрьск  
 Шатрова Л.Ю.  
Приказ № 497-од  
от 23.08.2019 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет  
Сроки реализации: 1 год (126 часов)

Автор составитель:  
Ракитянская Ольга Владимировна  
трениер-преподаватель

г. Октябрьск  
2019 год

## **АННОТАЦИЯ**

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана на основе примерной программы по легкой атлетике для ДЮСШ, а также опыт авторов Валика Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов», Козьмина Р.К., Левитский Н.Г., Лимаря П.Л. «Первые шаги в легкой атлетике», Озолина Э.С. «Спринтерский бег».

### **Цель программы:**

-формирование физической культуры личности детей и подростков посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с легкоатлетической направленностью.

### **Задачи программы:**

- формирование здорового образа жизни и вовлечение в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность;
- создание условий для занятий легкой атлетикой;
- формирование навыков и развитие двигательных качеств через занятия легкой атлетикой;
- овладение техникой легкоатлетических упражнений.

### **Результаты освоения:**

Для успешного изучения широкого технического арсенала средств легкой атлетики, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности, большое значение имеет рациональное распределение тренировочного времени на разделы подготовки легкоатлетов.

Годовой план составлен в соответствии с физической подготовленностью обучающихся и сроком обучения в группе.

Для данного года обучения особое внимание необходимо уделять разностороннему развитию физических возможностей, укреплению здоровья, созданию функционального потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков. В ходе реализации программы, главным результатом является повышение уровня физической подготовленности, рост спортивных достижений, степень освоения практических навыков и умений на основе научных знаний.

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа рассчитана на 1 год обучения, для учащихся 7-17 лет, модифицированная, физкультурно-спортивной направленности. В группы зачисляются дети, желающие заниматься легкой атлетикой, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и физической подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и характер упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1. АКТУАЛЬНОСТЬ**

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми навыками во

внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «легкой атлетикой» в школьной программе недостаточно для качественного овладения двигательными навыками и в особенности техническими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Учебно-тематический план** составлен в соответствии с программой «Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. Москва. «Просвещение» 2013. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации», разработанной тренером-преподавателем Васильевой Г.А. и рекомендованной к реализации в СП ГБОУ СОШ № 3 г.о. Октябрьск «ДЮСШ».

### **Направленность дополнительной общеобразовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» образовательной программы основного общего образования.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических и технических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень при занятиях «легкой атлетикой». Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Межпредметные связи характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения игры в волейбол.

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической

культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Характеристика учебных форматов**

Предметом образования является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В программе двигательная деятельность, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие два учебных раздела (знания, физическое совершенствование)

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений.

«Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно - ориентированной физической подготовкой» делает учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности обучающихся, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку обучающихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью программы, является

предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по выбранному ими виду спорта.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения составляет 114 часов, 3,5 учебных часа в неделю.

Формы обучения: индивидуальные, групповые.

**Вид образовательной деятельности** – Физкультурно - спортивная.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** формирование физической культуры личности детей и подростков посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с легкоатлетической направленностью.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучение техническим приемам и правилам проведения соревнований;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений при выполнении двигательных действий;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и современных методических приемов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта, в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий,

просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения данной программы обучающиеся:

- достигнут высокого уровня физического развития и физической подготовленности по данной программе;
- примут участие в соревнованиях различного уровня;
- повысят уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчиво овладеют умениями и навыками;
- разовьют потребность в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепят здоровье, повысят функциональное состояние всех систем организма;
- научатся контролировать психическое состояние.

### **4. ФОРМЫ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ**

Наблюдения тренера-преподавателя за обучающимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Формы занятий при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты, промежуточный и итоговый контроль.

### **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ФОРМАТЫ**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по легкой атлетике. В программе задействованы методики обучения двигательным навыкам, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовки легкоатлетов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

#### **Форма и режим занятий**

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий легкой атлетикой.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные

повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые двигательные навыки. Формирование здорового образа жизни. Использование приобретённых знаний и умений для организации досуга.

## **6. СИСТЕМА УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **6.1. Материально-технические условия**

Для реализации данной программы имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал.
2. Школьная площадка.
3. Прыжковая яма.
4. Сектор для прыжков в высоту.
5. Волейбольные мячи, мячи для метания.
6. Набивные мячи.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
8. Гимнастические маты.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по легкой атлетике. Методические пособия по легкой атлетике, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Разработанные и утвержденные тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовке.

### **6.2. Техническая платформа**

Использование ИКТ.

1. Составление программы.
2. Разработка планов.
3. Сбор и подготовка информационного материала.
4. Разработка тестов, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы.
5. Оформление информационных стендов.
6. Выполнение зачетных требований.

### **6.3. Информационно-методические условия**

Методические пособия по легкой атлетике, методике занятий и тренировок. Учебники по физической культуре. Использование слайдов и кинограмм.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	<b>Основы знаний</b>			<b>10</b>
1.1.	Правила поведения на занятиях легкой атлетики	1		
1.2.	Техника выполнения разучиваемых упражнений	3		
1.3.	Упражнения для развития физических качеств	3		
1.4.	Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям	3		
2.	<b>Общефизическая подготовка</b>			<b>30</b>
2.1.	Упражнения без предметов	1	9	
2.2.	Упражнения с предметами	1	9	
2.3.	Упражнения с партнером	1	9	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>			<b>37</b>
4.1.	Скоростно-силовые упражнения			
4.2.	Силовые упражнения	1	9	
4.3.	Скоростные упражнения	1	8	
4.4.	Упражнения на выносливость	1	8	
		1	8	
4.	<b>Технико - тактическая подготовка</b>			<b>44</b>
4.1.	Бег на короткие дистанции			
4.2.	Прыжки в длину и высоту	1	10	
4.3.	Метание мяча	1	10	
4.4.	Бег на длинные дистанции	1	10	
		1	10	
5.	<b>Тестирование физической подготовленности</b>			<b>5</b>
5.1.				
5.2.	Бег 30 м с высокого старта		1	
5.3.	Прыжок в длину с места		1	
5.4.	Челночный бег 3x10 метра		1	
5.5.	Подтягивание на перекладине		1	
5.6.	Бег 1000 метров		1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>21</b>	<b>105</b>	<b>126</b>



## 7. Содержание программы

Теоретические знания:

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические умения:

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- Обучение технике высокого старта

Прыжки.

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полете, с ловлей и бросанием мячей.
- Прыжки в длину с места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- Упражнения с длинной скакалкой: пробегание через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.
- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
- Упражнения в жонглировании мячами.
- Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

-Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

-Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.

-Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м.

-Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота:

-Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3х10м).

-Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

Скоростно-силовые способности:

-Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.

-Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

-Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

-Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно-силовые качества:

-Бег по наклонной плоскости.

-Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.

-Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

## **7.1. Модуль 1**

Подготовка к сдаче норм ГТО.

### **Образовательная задача модуля:**

Ознакомить с нормами комплекса ГТО. Научить технике выполнения каждого испытания. Повысить физическую подготовку. Обучить технике легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча на дальность, силовые упражнения).

### **Учебные задачи:**

Формирование и развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, общей выносливости).

Формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по легкой атлетике (техника выполнения разучиваемых двигательных действий, элементы правил соревнований и судейства, правила безопасности на занятиях по физической культуре), содействовать формированию у обучающихся красоты движений, трудолюбия, стремления к достижению поставленной цели, интереса к занятиям физическими упражнениями.

### Программа модуля

Образовательная форма		Тема	Кол-во часов
1-й этап: Ознакомление с нормами комплекса ГТО. Обучение двигательным навыкам.			18
2-й этап: Техника выполнения контрольных тестов и развитие физической подготовки.			102
		Скоростно-силовые упражнения	30
		Силовые упражнения	13
		Скоростные упражнения	24
		Упражнения на выносливость и гибкость	35
3-й этап: Пробная сдача контрольных нормативов комплекса ГТО			6
		Бег 60 и 2000 метров, Прыжки в длину и метание	4
		Подтягивание и пресс	2
ИТОГО: часов			126

## 9. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерные программы по учебным предметам (стандарты второго поколения) начальная школа, М.: Просвещение, 2010.
2. Программа ОУ физического воспитания учащихся 1-11 кл. под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона, М.: «Просвещение», 2007
3. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях, М.: АСТ, 2008
4. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. П.А. Киселев, М.: «Глобус», 2009
5. В помощь современному учителю <http://k-uroku.ru/load/67>
6. Книга тренера по легкой атлетике под. Ред. Л.С.Хоменкова М., Физкультура и спорт, 1987г.
7. Жилкин А.И. Легкая атлетика - М.: Издательский центр «Академия», 2005
8. Мехрикадзе В.В. Тренировка юного спринтера. – М.: ФиС, 1999.
9. Працко Ю.Ф., Смикоп А.Ф. Уроки по л/а в школе. Минск, Полымя, 1989.
10. Хоменков Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. - М.: ФиС, 1987.
11. Озолин Э.С. Спринтерский бег. М., ФиС, 1986
12. Филин В.П., Фомин М.А, Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
13. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 1974.
14. Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. Первые шаги в л/а. М., ФиС, 1965.
15. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерные программы для системы дополнительного образования. М., Советский спорт, 2003г.
10. Юный легкоатлет. Пособие для тренеров ДЮСШ.

### 9.3. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- Athletic News - Ваш навигатор в мире новостей легкой атлетики <http://www.probeg.narod.ru/>
- Пробег в России и Море <http://www.rusathletics.com/>
- Лёгкая атлетика России <http://www.iaaf.org/>
- Официальный сайт ИААФ <http://www.sportlib.ru/>
- Спортивная библиотека. <http://www.fieldathletics.ru/map.html>
- сайт по легкой атлетике <http://www.olympic.ru/> - сайт, посвященный олимпийским играм

