

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №85

**Рассмотрено**

на заседании ШПК  
учителей физической  
культуры


Протокол № 1 от

«30» августа 2022 года

Руководитель ШПК

  
(Кабанова Н.А.)

**Согласовано**

заместитель директора  
по ВР   
Емшанова Д.А.

«31» августа 2022 г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ СОШ №85  
Максимова О.С.

Приказ №188 от

«31» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Легкая атлетика»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Возраст учащихся: 11-17 лет**

Составитель: педагог дополнительного образования  
Захаров Александр Алексеевич

Ижевск 2022

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» **физкультурно-спортивной направленности, уровень сложности программы - базовый.**

Целью физкультурно-спортивных программ является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физических качеств ребенка. Слагаемыми являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели занятиями легкой атлетикой обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания мяча. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся воспитанников. 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. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень объема программного материала, который обучающемуся доступен по состоянию здоровья. 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.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 5-11 классов (11-17 лет). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Занятия проходят три раза в неделю по 1,5 часа. В секции занимаются дети, которые прошли обследование врача и допущены к занятиям по легкой атлетике. Врач школы отслеживает физическую нагрузку на учащихся с целью контроля за самочувствием обучающихся.

**Основная цель программы:** развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

**Задачами** являются:

- Укрепление здоровья детей, их разностороннее физическое развитие и закалывание.

- Воспитание любви и привычки к занятиям физическими упражнениями как коллективно, так и самостоятельно.
- Более широкое по сравнению с уроками физической культуры ознакомление с видами занятий физической культурой и спортом.
- Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников; Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

**Уровень сложности:** стартовый

Занятия проводятся в группах по **12-18 человек**.

**Срок освоения программы – 1 год, объём (общее количество учебных часов): 153 часа в год.**

**Формы организации образовательного процесса:** групповая (индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая).

**Форма обучения:** очная.

**Виды занятий:** практические занятия-тренировки.

**Режим занятий:** занятия проводятся три раза в неделю, с общей нагрузкой 1,5 часа в неделю.

### **Результаты освоения курса.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр;
- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Ожидаемые результаты:**

- 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.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.
- выполнение разрядных нормативов по легкой атлетике занимающимися.

**Учебный план**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	
2.	Кросс. Силовая подготовка	31	-	31	Выполнение нормативов, спортивные соревнования
3.	Бег. Специальная физическая подготовка	30	-	30	Выполнение нормативов, спортивные соревнования
4.	Подвижные игры	28	1	27	Контрольные игры по видам спорта
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1		Выполнение нормативов
6.	Бег. Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка	33	-	33	Выполнение нормативов
7.	Спринтерская подготовка	20	-	20	Выполнение нормативов, спортивные соревнования
8.	Эстафеты	9	1	10	Выполнение нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>153</b>	<b>4</b>	<b>149</b>	

## **Содержание учебного плана программы.**

**Вводное занятие. Теория.** План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

**Кросс. Силовая подготовка. Практика.** Старт и стартовой разбег. Начальное обучение техники прыжка в длину с разбега, стимулирование интереса к соревнованиям. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. 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 10 м 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 800 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

**Бег. Специальная физическая подготовка. Практика.** Закрепление навыка правильной осанки, правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге. Бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров. Бег в различных формах коллективного передвижения. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Обучение технике высокого старта. Специальная подготовка. Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

**Подвижные игры. Теория.** Значение игры для ребенка. Виды подвижных игр и их правила. Народные игры. **Практика.** Игровая практика в баскетбол, волейбол, футбол, снайпер, лапту.

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

**Бег. Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Практика.** Бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров. Бег в различных формах коллективного передвижения. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Обучение технике высокого старта. Общая физическая подготовка. 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. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

**Спринтерская подготовка. Практика.** 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 высокого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м. Обучение технике низкого старта.

**Эстафеты. Теория.** Виды эстафет в легкой атлетике, правила передачи эстафетной палочки. **Практика.** Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета. Закрепление навыка и совершенствование техники бега.

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

Важным звеном управления подготовкой 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, 800 м, 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.

### Календарный учебный график

Сроки по годам	1 полугодие														2 полугодие														Всего учебных недель							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		29	30	31	32	33	34	
1 год	у	у	у	у	у	у	у	п	у	у	у	у	у	п	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	п	у	у	у	у	у	у	у	у	А	у	34

Условные обозначения:

- учебные занятия по расписанию – У
- промежуточная аттестация – П
- итоговая аттестация - А

## Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу не более 2,7 с	Бег на 20 м с ходу не более 3 с
	Бег 100 м не более 14,2 с	Бег 100 м не более 17 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 190 см	Прыжок в длину с места не менее 160 см
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу не более 3,4 с	Бег на 20 м с ходу не более 4,2 с
	Бег 100 м не более 15,2 с	Бег 100 м не более 17,5 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 190 см	Прыжок в длину с места не менее 160 см
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу не более 4,5 с	Бег на 30 м с ходу не более 5,5 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 180 см	Прыжок в длину с места не менее 150 см
	Бросок набивного мяча 3 кг не менее 12 м	Бросок набивного мяча 3 кг не менее 10 м
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу не более 3,4 с	Бег на 20 м с ходу не более 4,2 с
	Бег м не более 15,2 с	Бег 100 м не более 17,5 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 190 см	Прыжок в длину с места не менее 160 см
	Бросок набивного мяча 3 кг не менее 11 м	Бросок набивного мяча 3 кг не менее 9 м



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
группы на тренировочном этапе**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу не более 2,7 с	Бег на 20 м с ходу не более 2,9 с
	Бег 300 м не более 50 с	Бег 300 м не более 65 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 190 см	Прыжок в длину с места не менее 180 см
	Тройной прыжок в длину с места не менее 600 см	Тройной прыжок в длину с места не менее 560 см
<b>Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба</b>		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу не более 9,6 с	Бег на 60 м с ходу не более 10,2 с
	Бег 300 м не более 50 с	Бег 300 м не более 53,5 с
Выносливость	Бег 3000 м не более 12 мин	Бег 2000 м не более 8 мин
<b>Прыжки</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу не более 2,7 с	Бег на 20 м с ходу не более 2,9 с
	Бег 100 м не более 12,5 с	Бег м не более 13,2 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 190 см	Прыжок в длину с места не менее 160 см
	Тройной прыжок в длину с места не менее 600 см	Тройной прыжок в длину с места не менее 560 см

Метание		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу не более 3,5 с	Бег на 30 м с ходу не более 4,2 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 240 см	Прыжок в длину с места не менее 200 см
	Тройной прыжок в длину с места не менее 775 см	Тройной прыжок в длину с места не менее 570 см
Силовые качества	Жим штанги лёжа не менее 90 кг	Жим штанги лёжа не менее 45 кг
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу не более 2,7 с	Бег на 20 м с ходу не более 3,0 с
	Бег 100 м не более 14,2 с)	Бег м не более 17,0 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 190 см	Прыжок в длину с места не менее 160 см
	Бросок набивного мяча 3 кг не менее 12 м	Бросок набивного мяча 3 кг не менее 10 м

**Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (описание материально-технической базы объединения).**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал и стадион МБОУ СОШ №85.

Инструкции по ОТ и ПБ

**спортивный инвентарь:**

- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- резиновая дорожка;
- колодки.

**спортивные снаряды:**

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел	Обеспечение методическими видами продукции	Рекомендации по проведению практических занятий	Дидактический и лекционный материал
1.	Вводное занятие.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Минспорта России от 24.04.2013 года № 220)	Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2012. -С.86-89.	Анатомический атлас. Плакат «Мышечный аппарат человека»
2.	Кросс. Силовая подготовка	Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -2015.	Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.	Анатомический атлас. Плакат «Мышечный аппарат человека»
3.	Бег. Специальная физическая подготовка	Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2012. - 240 с.		
4.	Подвижные игры	Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.		Сборник правил в игровых видах спорта
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.		
6.	Бег. Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка	Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003		Анатомический атлас. Плакат «Мышечный аппарат человека»
7.	Эстафеты			

### **Методическая литература для учителя:**

- Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -2015.
- Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2012. - 240 с.
- Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2012. -С.86-89.
- Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
- Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
- Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
- Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003

### **Методическая литература для учащихся:**

- Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зацоркий.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 200 с.
- Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Terra-Спорт, 2010.- 240с.
- Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 206 с.