

Управление образования администрации муниципального образования  
"Гусевский городской округ"  
муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

238056, г. Гусев Калининградской области, пер. Павлова, д.4  
телефон/факс 8 (40143) 3-42-52 e-mail: gusev-school-5@mail.ru сайт: sch5-gusev.obr39.ru

Принята на заседании  
методического (педагогического)  
совета  
от «07» 07 20 22г.

*Фр - н 377*

Утверждаю:  
Директор МОУ «СОШ № 5»  
Т.В. Журило  
от «07» 07 20 22г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик:  
Молчанов Сергей Константинович,  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» реализуется в *физкультурно-спортивной направленности*.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательным видом спорта, представляющим собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **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.

**Отличительной особенностью** данной программы является добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности. На занятиях большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 11-17 лет.

### **Объем программы**

Срок освоения программы - 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 216 часов.

### **Форма обучения** - очная

**Режим, периодичность и продолжительность занятий** - 3 занятия в неделю продолжительностью по 2 ч каждое занятие.

Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских

противопоказаний). Программа предусматривает индивидуальные, групповые, дистанционные формы работы с детьми. Состав групп: 12 - 15 человек.

**Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что**

реализация программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Целью программы** является создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий легкой атлетикой

**Задачи изучения программы:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;
- овладеть техникой легкоатлетических упражнений;
- создавать условия для занятий легкой атлетикой;
- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности через занятия легкой атлетикой;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

**Принципы отбора содержания**

*Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки).

*Преимственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно - тренировочном процессе преимущественность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней

подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения обучающихся.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по легкой атлетике.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Основной показатель работы секции по легкой атлетике - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 - 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

### **Планируемые результаты**

**Обучающийся будет уметь:**

- использовать спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	15	15	0	опрос
2.	Общая физическая подготовка	55	5	50	Игры, соревнования
3.	Специальная физическая подготовка	66	5	61	Игры, соревнования
4.	Технико-тактическая подготовка	70	5	65	Игры, соревнования
6.	Тестирование физической подготовленности	10	0	10	Контрольные испытания
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>15</b>	<b>201</b>	

#### Содержание программы

##### 1. Теоретическая подготовка, 15ч

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

**История развития мировой и отечественной легкой атлетики.** Возникновение легкой атлетики, характеристика легкой атлетики в целом. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественной легкой атлетики.

**Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных

ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

**Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по легкой атлетике. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по легкой атлетике. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждение.

**Правила соревнований по легкой атлетике.** Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по легкой атлетике.

## *2. Общая физическая подготовка, 55ч*

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

## *3. Специальная физическая подготовка, 66 ч*

Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности обучающихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для легкой атлетики, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

Главная задача СФП - улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

## *4. Тактико-техническая подготовка, 70*

- 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» (3x10м).

-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)

### Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	6 дней
4	Периодичность учебных занятий	3 раза по 2 часа в неделю
5	Количество часов	216 часов
6	Окончание учебного года	31 мая
7	Период реализации программы	01.09.2022 - 31.05.2023



### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания Программы;
- наличия комфортной развивающей образовательной среды;
- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета;
- применение современных педагогических технологий.

### **Кадровое обеспечение реализации программы**

Учитель, реализующий данную программу имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, без предъявления требований к стажу работы. Либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления к стажу работы.

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

Для проведения занятий в секции необходимо имеются следующее оборудование и инвентарь:

1. Гимнастические скамейки.
2. Скакалки.
3. Волейбольные, баскетбольные мячи.
4. Свисток судейский.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Аптечка для оказания первой медицинской помощи имеется. Освещенность в нормах СанПиН.

### **Методическое обеспечение**

Формы занятий определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима работы обучающихся, а также исходя из материально-технической базы.

Практические занятия могут различаться по *цели* (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); *степени разнообразия решаемых задач* (на

однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики игры.

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

В качестве внеурочных форм занятий рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии и т.п.).

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности обучающихся.

Занятия в группах начальной подготовки проводятся главным образом групповым методом. Проведение занятий по спортивной борьбе возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

### **Механизм оценивания образовательных услуг**

*Методом контроля является метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

*Формой контроля* освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 - 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **Список литературы**

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
2. Конституция РФ.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изм. от 30 сентября 2020 года)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
6. Постановление от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
7. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки Минобрнауки России от 11.12.2006г №06-1844//Примерные требования к программам дополнительного образования детей

### **Литература для педагога:**

1. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
4. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
6. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
7. Физическая культура 5 - 6 - 7 классы,  
Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я., 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
8. Физическая культура 8-9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.