

МУ «Комитет по образованию г. Улан-Удэ»
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 42 г. Улан-Удэ»

Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Комсомольская, 3
Тел./факс: 44-20-81, 44-22-76, E-mail: school_42@goobur.ru

Принято на совещании
педагогического коллектива
30.08.2022 г.
Протокол № 30

Утверждаю: 
Н.Н. Путилова
Директор МАОУ СОШ № 42
Приказ 01-39 № 68.15 от 02.09.2022 г.



Программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности

«Лёгкая атлетика»

Автор - составитель: Мункожапова С.Д.,
учитель физической культуры

г. Улан - Удэ
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

В условиях соблюдения санитарно-эпидемиологических требований и профилактики распространения коронавирусной инфекции предусматривается сокращения количества обучающихся, находящихся в помещении на занятиях, при помощи деления группы детей на подгруппы. Предусматривается модуль обучения с применением электронных и дистанционных образовательных технологий, а так же проведение внеаудиторных и самостоятельных занятий.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию подрастающего поколения, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метание). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в тренировочный процесс многих других видов спорта и каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней. При разработке данной программы разработчик опирался на примерную программу по легкой атлетике для ДЮСШ «Бег на короткие дистанции», а также на методические пособия по легкой атлетике: Валик Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов», Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. «Первые шаги в легкой атлетике», Озолин Э.С. «Спринтерский бег»

Новизна: настоящая программа по легкой атлетике адаптирована для работы в школьном спортивном клубе на базе общеобразовательных учреждений. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность: в программе представлен программный материал, организация спортивно-оздоровительных занятий, содержание теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки. В программе учтена последовательность, определяющая значимость основных направлений тренировочного процесса. Она предназначена для педагогов-тренеров физической культуры, работающих по направлению физкультурно-оздоровительной деятельности по легкой атлетике.

Цель: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма. Формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательном учреждении через систематические занятия легкой атлетикой; вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

Задачи: обучение в рамках спортивной тренировки заключается в физической, технической, тактической подготовке начинающих спортсмена.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Развивающие:

- развитие гибкости, координации, смелости, силы, выносливости, быстроты;
- развитие двигательных способностей.

Оздоровительные:

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности, направленность на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;
- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

Условия реализации программы:

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и мотивированные на занятия легкой атлетикой.

Условия формирования групп:

Программа предназначена для детей 8 – 17 лет. Возможны, как одновозрастные, так и разновозрастные объединения учащихся.

Программа обучения рассчитана на 136 часов в год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Для первого и второго годов обучения особое внимание необходимо уделять разностороннему развитию физических возможностей, укреплению здоровья, созданию функционального потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков.

Основными принципами построения спортивно-оздоровительных занятий являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение особенностей каждого занимающегося, индивидуальный подход.

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

В процессе спортивно-оздоровительных занятий важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок:

- необходимо учитывать закономерности развития сенситивных периодов;
- нагрузка должна соответствовать возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся;
- увеличение темпов роста нагрузок должно соответствовать дидактическим принципам.

При проведении спортивно-оздоровительных занятий основное внимание следует направить на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия необходимо строить с акцентом на развитие физических

качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость.

Для успешного усвоения обучающимися широкого технического арсенала средств легкой атлетики, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности, большое значение имеет рациональное распределение тренировочного времени на разделы подготовки юных легкоатлетов. Следует учесть, что периодизация тренировочного процесса носит условный характер.

На третьем году обучения обращаем внимание на:

Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности; развитие скоростно-силовых и волевых качеств, воспитание общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков; ведение дневника тренировок, анализирование своего выступления и выступления товарищей в спортивных соревнованиях; определение вида для специализации в легкой атлетике.

Физическая подготовка должна стать более специализированной: продолжают совершенствоваться физические возможности, доводятся до оптимального уровня физическое развитие и физическая подготовленность, создается разносторонний функциональный потенциал.

В ходе реализации программы, главным результатом является повышение уровня физической подготовленности, рост спортивных достижений, степень освоения практических навыков и умений на основы научных знаний.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление занимающихся вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей).

К концу 1 года обучения учащиеся

Будут знать:

- Будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Узнают правила легкой атлетики;
- Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для легкоатлета;
- Овладеют основами техники легкой атлетики;
- Овладеют основами судейства в легкой атлетике;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете;

Развивают следующие качества:

- Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- Расширят знания о технических приемах в легкой атлетике;
- Получат разносторонние знания о положении дел современном мире в легкой атлетике;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для легкоатлета;
- Овладеют различными приемами техники легкой атлетики;
- Освоят приемы тактики в легкой атлетике;
- Овладеют навыками судейства в легкой атлетике;
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- Будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Развивают следующие качества:

- Улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

К концу 3 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- ✓ О правилах поведения в спортивном зале и легкоатлетическом манеже;
- ✓ О возникновение и развитие различных видов легкой атлетики;
- ✓ Названия спортивного инвентаря и их значение;

- ✓ Правила соревнований по легкой атлетике;
- ✓ О здоровом образе жизни и его положительном влиянии на организм;
- ✓ О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- ✓ О значении занятий на свежем воздухе;
- ✓ О технике бега на короткие, средние и длинные дистанции;
- ✓ О технике бега по повороту;
- ✓ О технике передачи эстафеты.

Будут уметь:

- ✓ Выполнять специально беговые упражнения;
- ✓ Бег с высокого старта; бег с низкого старта; бег из различных стартовых положений; быстрые движения руками на месте; бег на месте без упора с максимальной частотой; бег в упоре с максимальной частотой; бег по кругу с наклоном туловища внутрь круга, эстафетный бег;
- ✓ Уметь выполнять броски н/мяча различными способами; выпрыгивание из приседа на двух ногах с отягощением;
- ✓ Уметь выполнять кроссовый бег до 10 минут. Бег с сопротивлением. Бег через различные препятствия, бег с барьерами до 50 см высотой. Челночный бег. Эстафетный бег, техника приема и передачи эстафетной палочки.
- ✓ Уметь выполнять прыжки различными способами; преодоление полосы препятствий; прыжки через г/скамейку с продвижением вперед, различными способами; прыжки на г/скамейку; прыжки через скакалку различными способами на месте с продвижением вперед;
- ✓ Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники отталкивания и приземления. Комплексы прыжковых упражнений. Прыжки с места и многократные прыжки на одной и двух ногах.
- ✓ Уметь выполнять метание малого мяча «из-за спины через плечо» с места, двух, трех шагов и полного разбега. Техника отведения мяча: «вперед, вниз и назад». Метание мяча в цель и на дальность. Броски набивного мяча до 2 кг различными способами.

Развивают следующие качества:

- ✓ Совершенствуются технико-тактические показатели легкоатлета, показателей физических качеств: быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- ✓ Развитие выносливости: пробегать в среднем темпе 20 мин.

Формы и виды контроля

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале 1-ого года обучения 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.

Учебно-тематический план 1 год обучения
4 часа в неделю (136 часов в год)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия
1	Вводное занятие	1	1	-
2	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	1	1	-
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
7	Общая физическая подготовка.	40	-	40
8	Специальная физическая подготовка.	50		50
9	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	40	-	40
10	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных меропр-ий.		
11	Итого:	136	6	130

Учебно-тематический план 2-го года обучения
4 часа в неделю (136 часов в год)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия
1	Вводное занятие	1	1	-
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-
3	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4	Основы техники видов легкой атлетики	1	1	-
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	2	2	-
6	Инструкторская и судейская практика.	1	1	-
7	Общая физическая подготовка	45	-	30
8	Специальная физическая подготовка.	45	-	50
9	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.	45	-	49
10	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных меропр-ий.		
11	Итого:	136	7	129

Учебно-тематический план 3-его года обучения
4 часа в неделю (136 часов в год)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия
1	Вводное занятие.	1	1	-
2	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4	Основы техники видов легкой атлетики.	2	2	-
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6	Инструкторская и судейская практика.		-	3
7	Общая физическая подготовка		-	27
8	Специальная физическая подготовка		-	60
9	Технико-тактическая подготовка		-	40
10	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных меропр-ий		
11	Итого:	136	6	130

Предъявление результатов обучения:

- Текущая диагностика – декабрь
- Итоговая диагностика – май
- Открытые занятия – апрель

Контрольно-нормативные требования

Во всех годах обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности обучающегося. В управлении подготовкой юных легкоатлетов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достичь учащийся на соответствующем году обучения. Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки. Согласно положения для контроля общей физической подготовленности учащихся школы рекомендуется комплекс упражнений: бег на 30 метров, непрерывный бег 6 минут, челночный бег 3 x 10 метров, прыжок в длину с места, силовая подготовка. В группах начальной подготовки учащиеся переводятся на следующий год обучения при выполнении нормативов ОФП.

Бег 30м с высокого старта

используется для оценки скоростных возможностей занимающихся.

Возраст	Уровень развития скоростно-силовых качеств		
	ниже - среднего	средний	выше среднего
Мальчики			
8	6,9 - 6,5	6,4 - 5,6	5,5 – 5,1
9	6,4 – 6,1	6,0 – 5,25	5,2 – 4,85
10	6,1 – 5,85	5,8 – 5,1	5,1 – 4,8
11	5,9 – 5,7	5,6 – 5,05	5,0 – 4,8
12	5,7 – 5,45	5,4 – 4,8	4,7 – 4,45
13	5,5 – 5,3	5,2 – 4,65	4,6 – 4,35
14	5,2 – 5,0	4,9 – 4,45	4,4 – 4,2

15	4,9 – 4,85	4,8 – 4,5	4,4 – 4,35
16	4,8 – 4,6	4,5 – 4,15	4,1 – 3,9
17-18	4,85 – 4,6	4,5 – 3,93	3,9 – 3,65
Девочки			
8	7,0 – 6,7	6,6 – 5,85	5,8 – 5,45
9	6,8 – 6,45	6,4 – 5,6	5,5 – 5,2
10	6,5 – 6,2	6,1 – 5,35	5,3 – 4,95
11	6,5 – 6,2	6,1 – 5,45	5,4 – 5,05
12	5,8 – 5,6	5,5 – 4,95	4,9 – 4,65
13	5,6 – 5,4	5,3 – 4,85	4,8 – 4,6
14	5,8 – 5,5	5,4 – 4,75	4,7 – 4,95
15	5,7 – 5,45	5,4 – 4,9	4,7 – 4,5
16	5,7 – 5,45	5,4 – 4,8	4,7 – 4,45
17-18	5,6 – 5,35	5,3 – 4,7	4,6 – 4,4

Прыжок в длину с места

характеризует скоростно-силовые качества.

Фиксируется лучший результат из трех попыток.

Возраст	Уровень развития скоростно-силовых качеств		
	ниже - среднего	средний	выше среднего
Мальчики			
8	95-109	110-140	141-155
9	110-124	125-155	156-165
10	115-129	130-155	166-180
11	130-144	145-175	176-185
12	140-149	150-180	181-195
13	150-164	165-195	196-210
14	155-169	170-210	211-225
15	180-194	195-220	221-240
16	180-199	200-240	241-260
17-18	195-209	210-245	246-260
Девочки			
8	95-109	110-135	136-150
9	100-109	110-140	141-150
10	110-124	125-155	156-165
11	120-134	135-165	166-180
12	130-144	145-175	175-190
13	130-149	150-185	186-205
14	130-144	145-180	181-195
15	130-149	150-190	191-210
16	135-154	155-195	196-215
17-18	140-154	155-195	196-215

Бег в течение 6 минут используется для оценки выносливости.

Длина пробегаемой дистанции отсчитывается с точностью до 1м.

Возраст	Дистанции, м	
	мальчики	девочки

8	930	905
9	980	930
10	1010	955
11	1030	980
12	1055	1005
13	1080	1030
14	1105	1055
15	1155	1055
16	1205	1055
17-18	1230	1080

Поднимание туловища из положения лежа и сгибание рук в упоре лежа,
используются для оценки силовой выносливости.

Возраст, лет	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз			Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		
	ниже - среднего	средний	выше среднего	ниже - среднего	средний	выше среднего
Девочки						
10	15	20	25	4	11	18
11	16	21	26	4	11	18
12	17	21	25	4	11	17
13	18	24	30	4	11	18
14	17	22	27	3	11	19
15	16	22	27	2	10	18
16	17	23	28	4	11	17
17-18	17	23	28	7	13	19
мальчики						
10	17	22	27	8	19	30
11	10	23	25	11	21	31
12	19	25	31	13	23	33
13	21	27	33	12	23	34
14	21	27	33	15	26	37
15	23	28	34	18	28	38
16	24	30	36	19	31	43
17-18	25	30	36	20	32	44

Использованная литература

Литература, использованная при разработке программы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы; доктор педагогических наук Вилах, кандидат педагогических наук А.А. Данович. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 4-е издание. Москва «Просвещение» 2012г.
2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – советский спорт, 2004. – 88 с.
3. Легкая атлетика. Барьерный бег: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 152 с.ил.
4. Организация работы по физическому воспитанию в образовательном учреждении: учебно-методическое пособие для учителей физической культуры образовательных учреждений/ сост. Д.П. Бекреев и др. – Ханты-Мансийск: РИО АУ «Институт развития образования», 2010.- 180 с.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2003г. -464с. ISBN -5-85009-747-3.

Дополнительная литература для педагога

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студентов высш. Пед. Учеб. Заведений/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание.- М.: ВАКО, 2005.
3. Матвеев Л.П., Озолин Э.С. «Теория и методика физического воспитания». М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Працко Ю.Ф., Смикоп А.Ф. Уроки по л/а в школе. Минск, Полымя, 1989.
5. Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е, перераб./ Под ред. Хоменкова Л.С. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерные программы для системы дополнительного образования. М., Советский спорт, 2003.
7. Справочник учителя физической культуры/ авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2008.
8. Лёгкая атлетика. Барьерный бег. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. «Советский Спорт» Москва 2004г.
9. Лёгкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. «Советский Спорт» Москва 2007г.
10. Лёгкая атлетика. Прыжки. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. «Советский Спорт» Москва 2005г.
11. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. «Советский Спорт» Москва 2007г.