

**Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
" Дудинская средняя школа №4"**

Утверждено приказом  
директора ТМК ОУ  
«Дудинская средняя школа №4»



Клименовой Л.П.

№210 от 31.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Лёгкая атлетика»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** базовый

**Возраст учащихся:** 7-17 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Автор-составитель:**

Барabanов Роман Николаевич,  
педагог дополнительного образования

Дудинка 2022г.

## **Пояснительная записка**

Программа по лёгкой атлетике для образовательного учреждения разработана в соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» от 29.04.99 № 80-ФЗ, приказом МО РФ «Об учреждении процесса физического воспитания в образовательных учреждениях общего образования» от 01. 12. 99. № 1025, на основе рабочей программы по физическому воспитанию ТМК ОУ «Дудинская средняя школа № 4», и методическими рекомендациями отделения Северного многоборья ДЮСШ им. Кизима по национальным видам спорта г. Дудинка. Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844), Уставом ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №4».

**Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

Программа «Легкая атлетика» предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, дополнительное изучение техники других видов легкой атлетики, укрепление здоровья, формирование двигательных качеств для дальнейшей трудовой и спортивной деятельности.

Являясь составной частью физической культуры и профессиональной подготовки учащегося на весь период обучения, занятия по лёгкой атлетике, являются обязательным разделом в практическом компоненте образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей, здоровья, физическое и психическое благополучие, физическое и спортивное совершенство.

**Актуальность** заключается в том, что данная программа направлена на решение проблем, связанных с гиподинамией и малой двигательной активностью учащихся, проживающих в районах крайнего Севера.

Двигательная активность является биологической потребностью учащегося, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма. При двигательной активности в границах ниже нормы наблюдается задержка роста и развития, а также снижение рабочих и адаптивных возможностей организма. Двигательный дефицит может привести к серьезным функциональным и морфологическим изменениям.

Мерой предупреждения и ликвидации отрицательных последствий гипокинезии являются расширение двигательной активности учащихся, повышение интенсивности физических упражнений, моторной плотности физкультурных занятий, широкое использование в занятиях подвижных игр, упражнений спортивного характера на воздухе, особенно направленных на развитие общей выносливости, обеспечивающей значительный оздоровительный и общеукрепляющий эффект.

**Новизна программы** в том, что она разработана впервые и адаптирована для учащихся школ города, проживающих в условиях Крайнего Севера.

Программа «Легкая атлетика» носит базовый уровень усвоения, по цели обучения – социально адаптированная, интегрированная по форме организации, так как предусмотрена интеграция дополнительного и основного общего образования по предметам спортивной направленности и наличие межпредметных связей.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она предполагает поэтапное изучение материала и применение полученных знаний в соревновательной и практической деятельности при отработке элементов, необходимых для занятий легкой атлетикой, а также низкая фондо - и материалоемкость.

**Характеристика контингента учащихся:** учащиеся 7-17 лет, проявляющие интерес к легкой атлетике и развитию своего организма.

Состав группы – постоянный. Группа может быть, как одновозрастной, так и разновозрастной (для взаимного обучения). Рекомендуемый количественный состав группы - 8-10 человек.

**Условия приема:** приём учащихся свободный и осуществляется в начале учебного года, не имеющих ограничений по состоянию здоровья. Рекомендуется при наборе учащихся комплектовать группы с превышением состава, так как существует естественный отсев в процессе обучения.

**Место реализации программы:** ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №4» (647000 Красноярский край, город Дудинка, ул. Щорса, д.23в).

**Срок реализации образовательной программы:** 2022-2023 учебный год, 102 часа, 3 часа в неделю.

**Режим занятий:** время, отведенное на обучение, составляет 102 часа в год, из расчета 3 раза в неделю продолжительностью 45 минут за исключением каникулярных и праздничных дней. Программа реализуется в спортивном зале, оснащённом необходимым оборудованием.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему признана программа дополнительного образования «Легкая атлетика», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

В основу данной программы была положена идея: предоставление необходимых условий для формирования, укрепления и сохранения здоровья, учащихся среднего школьного возраста,

придать занятиям развивающий характер и приспособить их под возрастные и психологические особенности учащихся от 7 до 17 лет, сформировать у учащихся основные навыки для занятий беговыми видами спорта.

**Целью** данной программы является сохранение и укрепление здоровья учащихся, приобретение учащимися простых навыков для занятий легкой атлетикой и участие в соревнованиях.

Как результат этого, предлагаемая программа в своей предметной ориентации нацеливает педагогический процесс на решение **следующих задач**:

Общеобразовательные:

- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, скорости;
- обучение технике видов легкой атлетики

Развивающие:

- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека;
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;

Воспитательные:

- создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности;
- способствование снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе и подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Принципы реализации программы:**

- принцип сознательности и активности. Его реализация предполагает формирование осмысленного отношения к общим и конкретным задачам программы;
- принцип системности и целесообразности реализуется при помощи четкого определения места и значения каждого вопроса в системе физического воспитания;

• принцип индивидуализации. Реализация этого принципа базируется на создании условий для самообразования.

**Формы работы:** в зависимости от содержания занятия предполагается проводить в форме бесед, игр, тренировок, соревнований, состязаний. Предусмотрены различные формы самостоятельной работы – индивидуальная подготовка и отработка элементов. Предполагаются и формы коллективной работы: участие в соревнованиях. А также – посещение спортивных учреждений города.

Большее количество часов по программе отведено практическим занятиям. На практических занятиях используются различные формы организации работы: групповая, индивидуальная (самостоятельная), коллективная работа.

Каждое практическое занятие начинается с инструктажа (вводного, текущего и заключительного), направленного на правильное и безопасное выполнение задания, бережное отношение к спортивному оборудованию, а также эффективное использование учебного времени.

#### **Методы работы:**

Образовательный процесс в рамках программы «Легкая атлетика» может строиться с применением следующих методов обучения:

- словесные: рассказ, беседа, лекция;
- наглядные: использование фотоиллюстративного материала, демонстрация видеофильмов, электронных (слайдовых) презентаций;
- практические: работа с научной литературой, документальными источниками, выполнение двигательных действий, отработка технических приемов;

#### **Планируемые результаты:**

В результате реализации данной программы учащиеся научатся выполнять дыхательную гимнастику, изучат различные виды легкой атлетики, элементы техники и смогут применять эти знания в обычной жизни.

В процессе обучения у учащихся формируются не только умения и навыки по физическому воспитанию, но и происходит становление таких компетентностей как:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять закаливающие процедуры;
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки, корректирующей и дыхательной гимнастики, на улучшение зрения;
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах, ушибах.

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

• формирование чувства гордости за свою Родину, за Российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности:

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• 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;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; находить возможности и способы их улучшения;

• 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.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы на конец обучения являются следующие умения:

• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения легкой атлетики и соревнований.

**Методы отслеживания (диагностика)** успешности овладения обучающимися содержанием программы:

педагогическое наблюдение

педагогический анализ результатов тестирования, зачетов, участия в мероприятиях (соревнованиях)

педагогический мониторинг – контрольные задания и тесты

### **Требования к результатам обучения.**

В результате практического обучения по лёгкой атлетике, учащиеся должны приобрести следующие умения, навыки и качества:

- Знать социально-биологические, психофизические основы здорового образа жизни,
- Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей.

### **Теоретический раздел:**

- Знать основные понятия по физической культуре и спорту (физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, режим, тренировка, нагрузка, тренированность, терминологию видов по лёгкой атлетике);
- Формулировать основы ОФП и СФП;
- Объяснить основные физические качества и умения человека;
- Знать основные правила соревнований по лёгкой атлетике
- Знать правила личной и общественной гигиены
- Уметь самостоятельно провести разминку
- Знать строение мышц и скелета человека
- Знать основные функции человеческого организма и их связь со спортивной деятельностью человека.

### **Практический раздел:**

- Овладеть основой техники бега на короткие дистанции

- Овладеть основной техникой бега на средние и длинные дистанции
- Овладеть основной техникой прыжков с места
- Овладеть основной техникой метания
- Овладеть основной техникой прыжков в высоту

**В систему отслеживания и оценивания результатов обучения программе входят:**

1. Текущий контроль.
2. Итоговой контроль

**Текущий контроль.**

Осуществляется в течение всего учебного года и предполагает тестирование ОФП и техники легкой атлетике в конце изучения каждого раздела программы.

**Итоговый контроль.**

Проводится в конце каждого учебного года в форме тестирования, контрольных нормативов, анализа техники выполнения элементов того или иного вида легкой атлетике и фиксируется в протоколах. Формой подведения итогов реализации программы является тестирование (Приложение 1). Программа по оздоровительному курсу «Легкая атлетика» предназначена для реализации в системе дополнительного образования основного общего образования.



## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата/тренировки		Контроль
			№ тренировки	Календарные сроки/месяц	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>	<b>6</b>			
	Тема 1.1. Физическая культура и спорт	1	<b>1</b>	сентябрь	текущий
	Тема 1.2. История развития лёгкой атлетики в РФ	1	<b>2</b>	сентябрь	текущий
	Тема 1.3. Личная гигиена	1	<b>3</b>	сентябрь	текущий
	Тема 1.4. Общественная гигиена.	1	<b>4</b>	сентябрь	текущий
	Тема 1.5. Строение и функции организма человека.	2	<b>5-6</b>	сентябрь	текущий
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b>	<b>25</b>			
	Тема 2.1. Упражнения для мышц живота. Подготовительные упражнения для прыжка в высоту.	10	<b>7-16</b>	Сентябрь, октябрь	текущий
	Тема 2.2. Упражнения для мышц спины и груди. Подготовительные упражнения для прыжка с места	5	<b>17-21</b>	Сентябрь, октябрь	текущий
	Тема 2.3. Упражнения для мышц рук и ног. СБУ.	10	<b>22-31</b>	Октябрь, ноябрь	текущий
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка.</b>	<b>20</b>			
	Тема 3.1. Многоскоки. Подготовительные упражнения для бега на короткие дистанции.	6	<b>32-37</b>	ноябрь	текущий
	Тема 3.2. Прыжки через скакалку и скамейки. Подготовительные упражнения для бега на средние дистанции.	4	<b>38-41</b>	Ноябрь, декабрь	текущий

	Тема 3.3. Упражнения с утяжелителями. Подготовительные упражнения для метания малого и набивного мяча.	10	<b>42-51</b>	Декабрь	текущий
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>46</b>			
	Тема 4.1. Техника прыжка в высоту	14	<b>52-65</b>	Декабрь, январь, февраль	текущий
	Тема 4.2. Техника прыжков с места, разбега	12	<b>66-77</b>	Февраль, март	текущий
	Тема 4.3. Техника бега на короткие, средние дистанции	12	<b>78-89</b>	Март, апрель	текущий
	Тема 4.4. Техника метания мяча на дальность	8	<b>90-97</b>	Апрель	текущий
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Контрольные нормативы.</b>	<b>5</b>			
	Тема 5.1. Нормативы по легкоатлетической технике.	<b>3</b>	<b>98-100</b>	Апрель, май	Итоговый
	Тема 5.2. Нормативы по ОФП и СФП.	<b>2</b>	<b>101-102</b>	май	Итоговый
	<b>Всего:</b>	<b>102</b>			

## Содержание программы

### Теоретический раздел:

- основные понятия по физической культуре и спорту (физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, режим, тренировка, нагрузка, тренированность, терминологию видов по лёгкой атлетике);
- основные физические качества и умения человека (сила, координация, гибкость, ловкость, выносливость)
- основные правила соревнований по лёгкой атлетике
- правила личной и общественной гигиены
- Основные группы мышц человека, скелет человека

### Практический раздел:

- техника бега на короткие дистанции (30, 60, 100, 200, 400 м)
- техника бега на средние и длинные дистанции (500, 1000 м)
- техника прыжков с места, тройной национальный прыжок
- техника метания мяча (в цель, на дальность, на отскок)
- техника прыжков в высоту (2 способа)
- эстафетный бег

## **Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика»**

Режим занятий должен соответствовать Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам.

Реализация программы должна соответствовать требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ, Министерства образования администрации Красноярского края, порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Для успешного решения поставленных в программе задач требуется кадровое, методическое, информационное и материально-техническое обеспечение.

### **Кадровое обеспечение.**

Для реализации программы особых требований к кадровому составу не предъявляется. Образование – не ниже средне - специального. Опыт педагогической работы с учащимися не менее одного года. Владение знаниями детской психологии и приемами развивающего обучения. Данную программу реализует учитель физической культуры Барабанов Роман Николаевич, образование высшее, педагогический стаж – 23 года

### **Методическое и нормативное обеспечение.**

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Программы для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2008.

2. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7, 8-9 классов общеобразовательных учреждений/ М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др./; по ред. М.Я. Виленского. – 3-е изд. испр. -М.: Просвещение, 2007.-156с.

3. Макаров А.Н. Легкая атлетика. — М., Физкультура и спорт, 1999

### **Дидактические материалы:**

- Серии тематических цветных иллюстраций, плакатов и картинок по теме занятий;
- Презентации и видеоролики по теме занятий;

Нормативные документы:

- Устав образовательного учреждения.
- Конституция РФ.
- Конвенция «О правах ребенка».
- Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

**Материально-техническое обеспечение для реализации программы (рекомендуемый перечень).**

Кабинет должен быть укомплектован электронными методическими, дидактическими и техническими средствами:

- Мультимедийный проектор – 1 шт.
- Телевизор – 1 шт.
- Экран – 1 шт.
- Ноутбук (компьютер в комплекте) – 1 шт.
- Наборы цветных карандашей, бумаги и т.д.
- Мячи теннисные -10 шт.
- Мячи набивные – 10 шт
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические маты

- Планка для прыжков высоту -2шт
- Стойка для прыжков высоту – 4 шт
- Барьеры легкоатлетические – 10 шт.
- Фишки сигнальные – 10 шт.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата/тренировки		Контроль
			№ тренировки	Календарные сроки\месяц	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>	<b>6</b>			
	Тема 1.1. Физическая культура и спорт	1	<b>1</b>	1.09	текущий
	Тема 1.2. История развития лёгкой атлетики в РФ	1	<b>2</b>	2.09	текущий
	Тема 1.3. Личная гигиена	1	<b>3</b>	6.09	текущий
	Тема 1.4. Общественная гигиена.	1	<b>4</b>	8.09	текущий
	Тема 1.5. Строение и функции организма человека.	2	<b>5-6</b>	9-13.09	текущий
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b>	<b>25</b>			
	Тема 2.1. Упражнения для мышц живота. Подготовительные упражнения для прыжка в высоту.	10	<b>7-16</b>	15-16-22-23-25-27-29-30.09 4-6.10	текущий
	Тема 2.2. Упражнения для мышц спины и груди. Подготовительные упражнения для прыжка с места	5	<b>17-21</b>	7-11-13-14-18.10	текущий
	Тема 2.3. Упражнения для мышц рук и ног. СБУ.	10	<b>22-31</b>	20-21-25-27-28.10 8-10-11-15-17.11	текущий
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка.</b>	<b>20</b>			
	Тема 3.1. Многоскоки. Подготовительные упражнения для бега на короткие	6	<b>32-37</b>	18-22-24-25-29.11 1.12	текущий

	дистанции.				
	Тема 3.2. Прыжки через скакалку и скамейки. Подготовительные упражнения для бега на средние дистанции.	4	<b>38-41</b>	2-6-8-9.12	текущий
	Тема 3.3. Упражнения с утяжелителями. Подготовительные упражнения для метания малого и набивного мяча.	10	<b>42-51</b>	13-15-16-20-22-23-27-29.12 10-12.01	текущий
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>46</b>			
	Тема 4.1. Техника прыжка в высоту	14	<b>52-65</b>	13-17-19-20-24-26-27-31.01 2-3-7-9-10-14.02	текущий
	Тема 4.2. Техника прыжков с места, разбега	12	<b>66-77</b>	16-17-21-24-28.02 2-3-5-9-10-14-16.03	текущий
	Тема 4.3. Техника бега на короткие, средние дистанции	12	<b>78-89</b>	17-21-28-30-31.03 4-6-7-11-13-14-18.04	текущий
	Тема 4.4. Техника метания мяча на дальность	8	<b>90-97</b>	20-21-25-27-28.04 4-5-11.05	текущий
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Контрольные нормативы.</b>	<b>5</b>			
	Тема 5.1. Нормативы по легкоатлетической технике.	<b>3</b>	<b>98-100</b>	12-16-18.05	Итоговый
	Тема 5.2. Нормативы по ОФП и СФП.	<b>2</b>	<b>101-102</b>	19-23.05	Итоговый
	<b>Всего:</b>	<b>102</b>			

**Тесты:**

**Бег 1000 м.** Выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

**Бег 30 м.** (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

**Подтягивание на перекладине (юноши).** Положение из виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной.

**Сгибание и разгибание рук, в упоре (отжимание) (девушки).**  
Фиксируется количество отжиманий. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см.

**Подъем туловища с положения лежа на спине.**  
Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

**Прыжок в длину с места.**  
Выполняется отталкивания одновременно двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка выполняется в сантиметрах.

**Наклон вперед из положения сидя.**  
Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, расстояние между ступнями 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации.