

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Лесосибирска»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2024 г.  
Протокол № 12

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №4»  
Н.Я. Измайлова  
Приказ № 03-01-204/1  
от «30» августа 2024г.



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

Возраст учащихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 2 года  
Уровень: базовый

Автор-составитель:  
Белоусов Роман Алексеевич,  
педагог дополнительного образования

г. Лесосибирск, 2024

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения является базовой.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана с учетом:

Федерального Закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-32-42);

Устава МБОУ «СОШ №4».

Актуальность программы. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному

оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Педагогическая целесообразность.

Легкая атлетика, как и физическая культура, несет в себе прежде всего прикладные навыки. Дети поднимают уровень своей физической и технической подготовленности, получают возможности к повышению уровня основных физических качеств человека, получают такие черты характера, как исполнительность, ответственность, пунктуальность, смелость. Легкая атлетика включает в себя бег, прыжки и метания, что можно перенести и на повседневную жизнь.

Отличительная особенность программы заключается в поэтапном освоении учащимися, предлагаемого курса, что дает возможность детям с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям.

Адресат программы.

Программа направлена на детей 7-10 лет. Группа состоит как из занимающихся ранее детей, так и новичков. Количество обучающихся в группе возможно от 15 до 20 человек вне зависимости от уровня физической и технической подготовленности.

Форма обучения: групповая. Наполняемость группы – 20 человек.

Срок реализации – 1 год.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Количество учебных часов в год – 72. Программа рассчитана на 1 год.

**Цель Программы:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

**Задачи:**

Образовательные - сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений

- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширить функциональные возможности организма.

## Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Учебно – тренировочные занятия проходят по схеме:

1. Подготовительная часть – разминка. Выполняются ОРУ и СБУ, подготовительные упражнения к тренировке.
2. Основная часть – выполняются упражнения ОФП и СФП, проводится обучение технике бега, прыжков и метаний, бег отрезками, силовая подготовка, подвижные и спортивные игры.
3. Заключительная часть – упражнения на закрепление занятия, заминка, стретчинг.

## **Планируемые результаты освоения программы**

По окончании первого года обучения обучающиеся будут знать:

- 1) физиологические основы спортивной тренировки и режим дня спортсмена;
- 2) правила проведения соревнований по легкой атлетике.

По окончании первого года обучения обучающиеся будут уметь:

- 1) самостоятельно выполнять упражнения для разминки;
- 2) технически правильно выполнять различные упражнения физической подготовки;
- 3) технически правильно бежать и прыгать;
- 4) вникать в процесс тренировки, понимать, для чего нужны различные методы подготовки спортсменов.

Содержание программы

## **Содержание учебного (тематического) обучения**

### **1. Вводное занятие**

Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

### **2. Теоретическая подготовка**

#### **2.1. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Теоретические занятия.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.

#### **2.2. История развития легкой атлетики**

Теоретические занятия. История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Российские и международные соревнования. Великие российские легкоатлеты. Структура и организация ВФЛА.

#### **2.3. Правила проведения соревнований по легкой атлетике.**

Теоретические занятия. Изучение правил вида спорта. Права и обязанности спортсменов и судей.

### **3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Практические занятия.

ОРУ. СБУ. Бег отрезками, челночный бег. Силовые упражнения, упражнения на координацию и внимательность. Упражнения на развитие прыжков и быстроты. Упражнения на выносливость. Подвижные игры.

### **4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Практические занятия.

Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости и выносливости. Специальная подготовка к бегу на различные дистанции.

## **5. Техническая подготовка**

Теоретические занятия. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки.

Практические занятия.

Изучение техники различных видов легкой атлетики. Становление техники в процессе выполнения упражнений на месте и в движении.

### **5.1 Техника бега**

Теоретические занятия

Показ, рассказ и объяснение техники бега

Практические занятия

Изменение техники бега спортсменов, доведение до автоматизма

### **5.2 Техника прыжка в длину с разбега**

Теоретические занятия

Показ, рассказ и объяснение техники прыжка. Показ разбега, как его подобрать. Показ отталкивания, фазы полета и приземления.

Практические занятия

Обучение отдельным фазам прыжка в длину.

### **5.3 Техника прыжка в высоту**

Теоретические занятия

Показ, рассказ и объяснение техники прыжка. Показ разбега, как его подобрать. Показ отталкивания, фазы полета и приземления.

Практические занятия

Обучение отдельным фазам прыжка в высоту разными способами.

## **6. Тактическая подготовка**

### **6.1. Тактика бега на короткие дистанции**

Теоретические занятия.

Объяснение раскладки сил по дистанции, разбор каждой части дистанции.

Практические занятия

Выполнение бега отрезками разным темпом.

## **6.2. Тактика бега на длинные дистанции**

Теоретические занятия.

Объяснение раскладки сил по дистанции, разбор каждой части дистанции.

Практические занятия

Выполнение бега отрезками разным темпом.

## **7. Соревновательная подготовка**

### **7.1. Контрольные нормативы**

Практические занятия. Сдача контрольных нормативов по различным видам легкой атлетики.

### **7.2. Соревнования.**

Практические занятия.

## **Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы**

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

В конце обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности юных спортсменов.

### Учебный «тематический» план обучения

	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	теоретическая	Практика	
	Вводное занятие	1			Опрос
	Теоретическая подготовка	3			Опрос
.1	Физиологические основы спортивной тренировки	1			
.2	История развития легкой атлетики	1			
.3	Правила соревнований по легкой атлетике	1			
	Психологическая подготовка	3			
	ОФП	12		12	Контрольное тестирование
	СФП	12		12	Контрольное тестирование
	Техническая подготовка	20		16	Контрольное тестирование
.1	Техника бега	7		6	

.2	Техника прыжков в длину с разбега	5		4	
.3	Техника прыжков в высоту	5		4	
.4	Техника метаний	3		2	
	Тактическая подготовка	10		8	Контрольное тестирование
.1	Тактика бега на короткие дистанции	5		4	
.2	Тактика бега на длинные дистанции	5		4	
	Соревновательная подготовка	11		10	Разбор результатов
.1	Нормативы	6		5	
.2	Соревнования	5		4	
	Итого	72	4	58	

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый год	10.09.22	31.05.23	37	74	74	2 раза в неделю по 1 часу
Промежуточная аттестация – 25-27 декабря 2022						

## Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата	Темы уроков по классам
1	10.09	Высокий и низкий старт
2	14.09	Прыжок согнув ноги
3	17.09	Стартовый разгон
4	21.09	Развитие быстроты
5	24.09	Бег 30-60 метров с низкого старта
6	28.09	Челночный бег
7	01.10	Прыжок в длину с места
8	05.10	Подтягивания, отжимания
9	08.10	Развитие гибкости
10	12.10	Развитие выносливости
11	15.10	Силовая подготовка
12	19.10	Бег на средние дистанции
13	22.10	Метание мяча в цель
14	26.10	Бег на средние дистанции
15	29.10	Скоростно-силовые качества

16	02.11	Развитие координации
17	05.11	Развитие координации
18	09.11	Кроссовый бег
19	12.11	Метание мяча на дальность
20	16.11	Прыжки в высоту
21	19.11	Общая физическая подготовка
22	23.11	Эстафетный бег
23	26.11	Эстафетный бег
24	30.11	Развитие быстроты
25	03.12	Низкий старт
26	07.12	Бег на длинные дистанции
27	10.12	Развитие выносливости
28	14.12	Развитие выносливости
29	17.12	Общая физическая подготовка
30	21.12	Подготовка к тестам физической направленности
31	24.12	Подготовка к тестам физической направленности
32	11.01	Тестирование физической направленности
33	13.01	Игровая тренировка
34	18.01	Тренировка координационной направленности
35	20.01	Низкий и высокий старт
36	25.01	Прыжки в длину с места и с разбега
37	27.01	Эстафетный бег
38	01.02	Общая выносливость

39	03.02	Общая и специальная выносливость
40	08.02	Бег с препятствиями
41	10.02	Общая физическая подготовка
42	15.02	Общая физическая подготовка
43	17.02	Подвижные игры
44	22.02	Развитие быстроты
45	24.02	Развитие быстроты
46	01.03	Низкий старт
47	03.03	Силовая подготовка
48	08.03	Развитие ловкости
49	10.03	Развитие ловкости
50	15.03	Развитие быстроты
51	17.03	Низкий и высокий старт
52	22.03	Челночный бег
53	24.03	Эстафетный бег
54	29.03	Подвижные игры
55	31.03	Бег с изменением движения
56	05.04	Круговая и олимпийская система соревнований
57	07.04	Обязанности судей в легкой атлетике
58	12.04	Строевые упражнения
59	14.04	Развитие выносливости
60	19.04	Развитие выносливости
61	21.04	Подвижные игры
62	26.04	ГТО
63	28.04	Бег на длинные дистанции
64	03.05	Кроссовый бег
65	05.05	Распорядок дня, гигиена и питание

66	10.05	Развитие быстроты
67	12.05	Специально-беговые упражнения
68	17.05	Бег с низкого старта
69	19.05	Бег на 60-100 метров
70	24.05	Развитие осанки
71	26.05	Упражнения на пресс, спину
72	31.05	Развитие гибкости

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

Для реализации программы необходимо:

- 1) спортивный зал;
- 2) стадион;
- 3) оборудованные раздевалки;
- 4) шведская стенка;
- 5) гимнастический турник;
- 6) скакалки, мячи (волейбольные, теннисные, набивные, весом не более 1 кг), резина;
- 8) секундомер;
- 10) конусы, фишки;
- 11) Предметы для челночного бега;
- 12) Гимнастические маты;
- 13) Яма для прыжков в длину;
- 14) Сектор для прыжков в высоту;
- 15) Эстафетные палочки;
- 16) Легкоатлетические барьеры;
- 17) Снаряды для метаний;

Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

**Кадровое обеспечение:** Педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования».

### **Методическое обеспечение Программы**

В тренировках используются преимущественно упражнения программы физической подготовки легкой атлетики. Эти упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения

специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием

ловкости и координации движений.

Обучение технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости по неподвижному или

катящемуся мячу без сопротивления, скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения и потом

разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

### **Методы обучения**

На занятиях по футболу применяются различные методы обучения:

1) Словесный метод обучения;

2) Наглядный;

3) Практический метод обучения.

Основные средства тренировочных воздействий

1. общеразвивающие упражнения;
2. подвижные игры и беговые упражнения;
3. разнообразные прыжковые упражнения;
4. гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой

подготовки;

5. эстафеты.

Основные методы выполнения упражнений

1. игровой;
2. равномерный;
3. круговой;
4. контрольный;
5. соревновательный.

## Список литературы

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.- М.: Terra-спорт, 2000. - 240 с.
2. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005. - 114 с.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
5. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.:Олимпия Пресс, 2006 - 224с.