

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11 имени С.К. Костина



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»
для детей 14-18 лет
Срок реализации 1 год

Программа разработана:
учитель Шостак И.Н.

Рыбинск, 2024

Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих документов:

-Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

- Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

Программа может быть реализована в том числе и для детей с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР) (инклюзивно).

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение. Во время занятий легкой атлетикой развиваются все основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, ловкость, приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений, что широко применяется в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности.

Цель: создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка, укрепление здоровья занимающихся через обучение легкой атлетике.

Задачи:

образовательные

- формирование интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков;
- освоение и совершенствование техники видов легкой атлетики.

развивающие

- развитие физических способностей;
- раскрытие потенциала каждого ребенка;
- развитие морально-волевых качеств;
- развитие внимания, мышления.

воспитательные

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культура поведения, уважение к людям.

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- содействовать физическому развитию;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям;

Отличительные особенности программы

является формирование у учащихся активной культуры здоровья, что предполагает потребность в систематических занятиях спортом, стремление к физическому совершенствованию, умение использовать полученные знания для укрепления здоровья и повышения уровня своей физической подготовленности, ведение здорового образа жизни, стремление вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей и т.д.).

Адресат программы

данный курс тесно связан со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирован на обучающихся основной и старшей школы. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься лёгкой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта.

Объем программы – 2 часа в неделю, 68 часов в год

Формы организации обучения: фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала), коллективная (командная – при проведении подвижных и спортивных игр, эстафет, обучению навыкам судейства), индивидуальная (при работе над техникой выполнения видов лёгкой атлетики).

Формы проведения занятий: групповые тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, викторины, праздники, просмотры соревнований.

Условия реализации программы

Для более эффективной подготовки легкоатлетов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- формирование устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетикой;
- совершенствование техники легкоатлетических упражнений;
- развитие скоростно- силовых качеств, специальной и общей выносливости;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- приобретение опыта выступления на спортивных соревнованиях;

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

1. историю возникновения и развития лёгкой атлетики в стране и в мире. Олимпийские игры современности (выдающиеся легкоатлеты России);
2. правила техники безопасности;
3. оказание помощи при травмах и ушибах;
4. названия разучиваемых технических элементов и основы правильной техники;
5. типичные ошибки при выполнении видов лёгкой атлетики;
6. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
7. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
8. основное содержание правил по лёгкой атлетике;
9. правила судейства;
10. подвижные игры, эстафеты с элементами лёгкой атлетики;

уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технически правильно легкоатлетические упражнения;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;

демонстрировать:

1. технику высокого и низкого старта в беге на короткие и средние дистанции
2. технику прыжка в длину и высоту с разбега
3. Технику метания мяча с разбега
4. технику передачи эстафетной палочки

| Оценка | Прыжок в длину с разбега(см) | | Бег 60м (сек) | | Подтягивание (мальчики) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(девочки) | Бег 2000м (мин. сек.) | |
|---------|------------------------------|---------|---------------|------|----------------------------|---|-----------------------|---------|
| | мальчик и | девочки | | | | | мальчики | девочки |
| Высокий | 400 | 310 | 9.1 | 10.3 | 9 | 12 | 9.20 | 10.20 |
| Средний | 370 | 290 | 9.3 | 10.5 | 7 | 10 | 10.20 | 11.20 |
| Низкий | 340 | 270 | 9.6 | 10.7 | 6 | 8 | 11.00 | 12.10 |

Содержание программы

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

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

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

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, прыжков, метаний

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и рук в сочетании с движениями ног в беге на скорость. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м

2. 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 низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

4. Обучение технике прыжка в длину и высоту с разбега (подбор разбега, отталкивание, приземление)

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (6-15 мин). Равномерный бег 1000-1200 м. Кроссовый бег. Ходьба и бег в течение 8-20 мин. Кросс в умеренном темпе.

6. Обучение технике метания мяча, гранаты с разбега.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Материально-техническое оснащение программы – Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивный инвентарь (стартовые колодки, эстафетные палочки, стойки для прыжков в высоту, гимнастические маты, набивные мячи, мячи для метания скакалки), спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, беговые дорожки, спортивный городок.

Формы аттестации:

- повседневное педагогическое наблюдение;
- опрос;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в городских соревнованиях.

Календарно-учебный график

| Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в месяц | Кол-во часов в год |
|-----------------------|----------------------|--------------------|
| 2 | 8 | 68 |

Учебно – тематический план

| | Наименование темы | Количество часов | | |
|----|---|--|-----------------------|----------------------|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Вводное занятие. | 1 | 1 | - |
| 2. | История развития легкоатлетического спорта. | 1 | 1 | - |
| 3. | Гигиена спортсмена и закаливание. | 1 | 1 | - |
| 4. | Места занятий, их оборудование и подготовка. | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 1 | 1 | - |
| 6. | Ознакомление с правилами соревнований. | 2 | 1 | 1 |
| 7. | Общая физическая и специальная подготовка. | 30 | - | 30 |
| 8. | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. | 30 | - | 30 |
| | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | Согласно плану спортивных мероприятий. | | |
| | | 68 | | |

Поурочное планирование

| № | Тема занятий | Количество часов | Дата |
|----|---|------------------|------|
| 1. | Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. | 1 | |
| 2. | Легкоатлетическая разминка. Специальные беговые упражнения. | 1 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 3. | Высокий старт. Бег с ускорением | 1 | |
| 4. | Повторный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| 5. | Низкий старт. Бег на короткие дистанции Правила соревнований в беге на короткие дистанции | 1 | |
| 6. | Разминка. Медленный бег 12 мин. Развитие гибкости | 1 | |
| 7. | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег «под гору», «в гору» | 1 | |
| 8. | Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м | 1 | |
| 9. | Инструктаж по Т.Б. Техника метания мяча с разбега. Игра в баскетбол | 1 | |
| 10. | Специальные беговые упражнения. Техника эстафетного бега 4х40м | 1 | |
| 11. | Метания мяча на дальность. Ку с мячом. Спортивная игра в баскетбол | 1 | |
| 12. | Кроссовая подготовка. Развитие выносливости | 1 | |
| 13. | ОФП (подтягивания, отжимания, поднятие туловища) . Тестирование. Подвижные игры с бегом. | 1 | |
| 14. | Разминка. ОРУ Круговая эстафета до 50м | 1 | |
| 15. | Разминка. ОРУ. Бег на короткие дистанции 60, 100м – тестирование | 1 | |
| 16. | Разминка. ОРУ Бег на средние дистанции 300-500 м. Правила соревнований в беге на средние дистанции | 1 | |
| 17. | Разминка. ОРУ. Бег на средние дистанции 400-500 м. | 1 | |
| 18. | Разминка. ОРУ. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.- тестирование | 1 | |
| 19. | Гигиена спортсмена и закаливание. Разминка. ОРУ | 1 | |
| 20. | Повторный бег 2х60 м. ОФП | 1 | |
| 21. | Равномерный бег 1000-1200 м. ОФП | 1 | |
| 22. | Техника эстафетного бега в парах. КУ на силу рук | 1 | |
| 23. | Кросс до 1500 м. Развитие гибкости | 1 | |
| 24. | Кроссовая подготовка. Бег с преодолением препятствий | 1 | |
| 25. | Круговая тренировка. Игра в баскетбол | 1 | |
| 26. | Разминка. КУ с набивным мячом. Бег на средние дистанции 300-500м | 1 | |
| 27. | Подвижные игры и эстафеты | 1 | |
| 28. | Развитие силы мышц ног. КУ со скакалкой. Прыжки | 1 | |
| 29. | История развития легкоатлетического спорта. Многоскоки | 1 | |
| 30. | Развитие координации. Подвижная игра | 1 | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| | «Перестрелка» | | |
| 31. | Бег из различных исходных положений. Развитие быстроты реакции. КУ на силу мышц брюшного пресса и спины | 1 | |
| 32. | ОФП – подтягивания и отжимания. Спортивная игра футбол | 1 | |
| 33. | Низкий старт, стартовый разбег. Прыжки на 1 ноге 3 серии по 25 раз. Подвижная игра « Хвостики» | 1 | |
| 34. | Разминка. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника бега по повороту | 1 | |
| 35. | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности | 1 | |
| 36. | Разминка. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения Бег 500м на результат | 1 | |
| 37. | Техника метания мяча. Развитие силовых способностей. Броски набивного мяча 2 кг | 1 | |
| 38. | Техника метания мяча с разбега. Развитие силовых способностей. Ку с гантелями | 1 | |
| 39. | Бег со сменой скорости и направлений. ОРУ. | 1 | |
| 40. | Кросс. Развитие выносливости. Круговая тренировка | 1 | |
| 41. | Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка | 1 | |
| 42. | Кросс 1000м. Подбор разбега в прыжках в длину. | 1 | |
| 43. | Бег 60, 100м. Разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие силы. | 1 | |
| 44. | Движения ног и рук в полете в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости и гибкости. | 1 | |
| 45. | Приземление в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | |
| 46. | Кросс 1500м. Основные приемы самоконтроля. | 1 | |
| 47. | Правила соревнований в метании мяча. КУ с мячами | 1 | |
| 48. | Техника выполнения скрестного шага в метаниях. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Перестрелка». | 1 | |
| 49. | Метание мяча с места в вертикальную и горизонтальную цель. Развитие ловкости. Встречная эстафета | 1 | |
| 50. | Рациональное питание. Финальное усилие в метании мяча. Развитие силы. | 1 | |
| 51. | Правила соревнований в метании мяча и гранаты. Развитие силы мышц плечевого пояса | 1 | |
| 52. | Сильнейшие легкоатлеты мира и России | 1 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | Равномерный бег 1000-1200м | | |
| 53. | Специальные беговые упражнения Развитие силы | 1 | |
| 54. | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. ОФП | 1 | |
| 55. | Ознакомление с правилами соревнований в эстафетном беге. Эстафеты с бегом и прыжками. | 1 | |
| 56. | Бег по пересечённой местности. Контроль пульса | 1 | |
| 57. | Бег 500-800м Специальные беговые и прыжковые упражнения. КУ без предметов. | 1 | |
| 58. | ОФП – прыжковые упражнения | 1 | |
| 59. | Круговая эстафета. Упражнения с отягощением для рук и для ног | 1 | |
| 60. | Места занятий, их оборудование и подготовка. Прыжок в высоту способом «перешагивание» Использование подводящих и подготовительных упражнений для наилучшего овладения двигательным действием | 1 | |
| 61. | Правила соревнований в прыжках в высоту. Разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| 62. | Отталкивание в сочетании с преодолением планки в прыжках в высоту способом «перешагивание». Круговая тренировка. | 1 | |
| 63. | Вредные привычки. Приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание». Спортивная игра. | 1 | |
| 64. | Прыжок в длину с разбега. Тестирование. Судейство соревнований | 1 | |
| 65. | Соревнования в прыжках в высоту способом «перешагивание». | 1 | |
| 66. | Бег 60-100м Тестирование. Судейство соревнований | 1 | |
| 67. | Метание мяча (150г) и гранаты (мальчики) тестирование | 1 | |
| 68. | Бег 2000м. Тестирование Развитие гибкости | 1 | |

Оценочные материалы

| Оценка | Прыжок в длину с разбега(см) | | Прыжок в высоту(см) | | Бег 60м (сек) | | Подтягивание (мальчики) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(девочки) | Бег 2000м (мин. сек.) | |
|---------|------------------------------|---------|---------------------|-----|---------------|------|-------------------------|---|-----------------------|---------|
| | мальчики | девочки | | | | | | | мальчики | девочки |
| Высокий | 400 | 310 | 130 | 120 | 9.1 | 10.3 | 9 | 12 | 9.20 | 10.20 |
| Средний | 370 | 290 | 125 | 115 | 9.3 | 10.5 | 7 | 10 | 10.20 | 11.20 |
| Низкий | 340 | 270 | 120 | 110 | 9.6 | 10.7 | 6 | 8 | 11.00 | 12.10 |

Методическое обеспечение программы.

| Раздел | Форма занятия | Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса | Форма подведения итогов |
|---------------------------|---|---|-------------------------|
| Теоретическая подготовка. | Лекция, беседа, посещение соревнований. | Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, лёгкой атлетике. Методические пособия по легкой атлетике, Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос учащихся. |
| Техническая подготовка. | Объяснение, демонстрация | Повторный, дифференцированный, | Контрольные упражнения, |

| | | | |
|---------------------------|---|---|--------------------------------------|
| | технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | игровой, соревновательный методы. | соревнования, товарищеские встречи. |
| Физическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы. | Тесты и контрольные упражнения. |
| Контроль умений и навыков | Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований. | Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. | Обсуждение результатов соревнований. |

Рабочая программа воспитания

Цель: оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время по средствам занятий лёгкой атлетикой

Задачи:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Формы и методы воспитательной работы

Активная форма организации деятельности: Тренировочные занятия, соревнования

Методы воспитания:

методы убеждений: инструктаж;

методы упражнений: метод примера, показ образцов, педагогическое требование;

методы оценки и самооценки: соревнование, поощрение, ситуация доверия, контроль и самоконтроль.

Планируемый результат воспитания

Ожидаемые результаты воспитания – это те изменения в личностном развитии учащихся, которые получены в ходе реализации рабочей программы воспитания:

- развитие нравственных и волевых качеств личности учащихся;
- развитие привычки к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

| | Наименование мероприятия | Направления воспитательной работы | Дата проведения |
|---|--|-----------------------------------|-----------------|
| 1 | Соревнования по легкой атлетике среди классов основной школы | Воспитание здорового образа жизни | Сентябрь, май |
| 2 | Кросс 6x1000м | Воспитание здорового образа жизни | октябрь |
| 3 | Фестиваль ШСК | Воспитание здорового образа жизни | март |
| 4 | Президентские игры (лёгкая атлетика) | Воспитание здорового образа жизни | март |
| 5 | Президентские состязания(лёгкая атлетика) | Воспитание здорового образа жизни | апрель |
| 6 | Легкоатлетическая эстафета 9 мая | Воспитание здорового образа жизни | май |

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Л/атлетика. - Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение»2011г.
2. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
3. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». М. 1988г.
4. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
5. Л/атлетика. Программа для СДЮШОР. Москва «Советский спорт» 2003г
6. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва «Просвещение» 1988г.
7. Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт» 2002г.
8. Л/атлетика в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва «Просвещение»,1989г.

