

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Старотеризморгская средняя общеобразовательная школа»  
Старошайговского муниципального района  
Республики Мордовия

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДЕНО»
Руководитель МО <i>Руд</i> Клишина Р.Н. протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2023г.	Заместитель директора по УВР <i>Лимкина</i> Лимкина Н.Е. протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023г.	Директор МОУ «Старотеризморгская СОШ» <i>Михайлов</i> Михайлов И.А. от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая внеурочная программа  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 7 класс  
Срок реализации программы: 1 год (34 ч.)  
Форма обучения: очная  
Язык обучения: русский

Разработал:  
Азоркин Николай Дмитриевич,  
учитель физической культуры

Старая Теризморга 2023

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная база, актуальность и новизна.....	4
3. Цели и задачи.....	5
4. Особенности организации образовательного процесса.....	6
5. Учебный план.....	8
6. Содержание изучаемого курса .....	9
7. Календарный учебный график.....	11
8. Методическое обеспечение программы.....	13
9. Список литературы.....	14

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основной легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола. Многие из этих упражнений не сложны по технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках и местности.

Легкая атлетика требует от спортсмена развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует, строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности детей

Содержание программы входит техника легкоатлетических видов, специальных упражнений, применяемых для обучения и для развития физических качеств. Подробно рассматривается методика обучения технике легкоатлетических упражнений. Немаловажное значение имеет изучение истории развития видов легкой атлетики и истории формирования техники упражнений. Изучение и практическое использование различных тестов, позволяющих оценить все стороны физического развития, физической подготовленности, динамики физических качеств, эффективности различных методик обучения и тренировки. На базе изучения курса «Легкая атлетика» создаются возможности для формирования гармонично развитой личности, умеющей не только выполнять физические упражнения, но и обладающей педагогическими способностями для того, чтобы привлечь и научить других людей легкоатлетическим видам спорта, тем самым, способствуя оздоровлению и развитию человеческого общества.

## **Нормативная база**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Легкая атлетика ориентирована на учащихся 7 класса и составлена в соответствии:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей (*утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р*)
3. СанПин 2.4.4.3172-14 к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (*утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41*)
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (*Приложение к Письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 -3242*)

### **Актуальность:**

обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

### **Направленность:**

физкультурно – спортивная.

### Новизна:

данная программа включает в себя не только обучение технике бега и прыжков, но и является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно–двигательного аппарата и сердечно–сосудистой системы средствами ОФП. Легкая атлетика при начальной подготовки позволяет выявить задатки и способности, привить интерес к тренировочным занятиям.

### Цель:

- сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни;
- воспитать моральные и волевые качества воспитанников, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

### Задачи:

#### **обучающие:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- научить правильному выполнению легкоатлетических упражнений.

#### **развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

#### **воспитательные:**

- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности за себя;
- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

## Особенности организации образовательного процесса

Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются в начале учебного года из обучающихся, изъявивших желание заниматься легкой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний. А так же из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с программой, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировок.

### **Формы проведения занятий - очная.**

Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

### **Режим занятий**

Срок реализации программы: 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Основной учебной базой для проведения занятий являются спортивный зал, стадион, спортивная площадка школы.

Спортивный инвентарь: палочки эстафетные; гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося; гимнастические маты; футбольные, баскетбольные и теннисные мячи; насос для накачивания мячей; рулетка; секундомер; грабли.

Спортивные снаряды: гимнастические скамейки – 5-7 штук; гимнастическая стенка – 3 пролета; перекладины для подтягивания - 5 штук;

### **Ожидаемые результаты:**

#### **Будут знать:**

- Технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

- Понятия о технике выполнения легкоатлетических упражнений, ошибки при выполнении, пути их исправления.
- Правила соревнований по легкой атлетике, судейская практика.
- Основные средства восстановления.

**Будут уметь:**

- Иметь широкий круг двигательных умений и навыков.
- Владеть основами техники по виду спорта легкая атлетика.

**Научатся:**

- Владеть техникой бега и спортивной ходьбы.
- Выполнять специальные беговые упражнения.
- Выполнять контрольные упражнения.

**Формы контроля и подведение итогов**

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	1	-	Беседа
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-	Беседа
3	Гигиена спортсмена и закаливание. Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1	-	Беседа
4	Ознакомление с правилами соревнований	1	1		Беседа, практика
5	Общая физическая и специальная подготовка.	23	-	23	Наблюдение, Практика
6	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	7	-	7	Практика, наблюдение
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий.			
	Итого	34	4	30	



## Содержание изучаемого курса

### Вводное занятие.

План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

### 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.

Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Возможные травмы и их предупреждения.

### Ознакомление с правилами соревнований.

Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, 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 и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног)
2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
3. 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).
4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
5. Кроссовая подготовка (бег на средние дистанции 300-500 м.). Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2- 2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1500 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).
6. Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий

### Календарный учебный график

№ п\п	Тема, форма проведения занятия	Дата проведения план	Дата проведения факт
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке.		
2.	Лёгкоатлетическая разминка. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.		
3.	Высокий старт. История развития легкоатлетического спорта		
4.	Бег с ускорением. Высокий старт.		
5.	Повторный бег. Техника эстафетного бега		
6.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции		
7.	Бег на короткие дистанции. Развитие гибкости.		
8.	Бег на 30, 60, 100м		
9.	Техника метания мяча. Метания мяча на дальность.		
10.	Техника эстафетного бега 4x40м		
11.	Техника спортивной ходьбы. ОФП - подвижные игры		
12.	Специальные беговые упражнения. Гигиена спортсмена и закаливание		
13.	Бег на средние дистанции 400-800 м		
14.	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м		
15.	Повторный бег 2x60 м. Подвижные игры и эстафеты		
16.	Равномерный бег 1500-2000 м		
17.	Кросс в сочетании с ходьбой до 3000 м.		
18.	Кроссовая подготовка. Бег по повороту		
19.	Круговая тренировка. Спортивная ходьба		
20.	Подвижные игры и эстафеты. Бег 600м		
21.	Экспресс - тесты. Бег 800м		
22.	ОФП – подтягивания. Метание мяча, гранаты		

23.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности		
24.	Метание мяча, гранаты в цель и на деятельность		
25.	Кросс 3000м.		
26.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка		
27.	Встречная эстафета. Развитие силы		
28.	Равномерный бег 2000-3000м		
29.	Ознакомление с правилами соревнований Бег 60, 100, 200м		
30.	ОФП - прыжковые упражнения Круговая эстафета		
31.	Челночный бег 3x10м и 6x10 м		
32.	Бег по пересечённой местности		
33.	Подвижные игры. Прыжок в высоту		
34.	Прыжок в высоту. Развитие гибкости Судейство соревнований.		

### **Методическое обеспечение программы**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов

## Список литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
12. Видеоматериалы из Интернета. 95.