

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №1

Принято на заседании
Педагогического совета
от «18» 04 2024г.
Протокол № 6



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Легкая атлетика»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год на 1 группу: 38 часов

Автор-составитель программы:
Завадская Анастасия Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Сургут
2024

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	Лёгкая атлетика
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф. И. О. автора (составителя) программы	Завадская Анастасия Сергеевна
Год разработки или модификации	2024
Уровень	базовый
Где, когда и кем утверждена программа	Рассмотрена на педагогическом совете протокол №6 от 08.04.2024 года, утверждена приказом директора школы №ШП-13-379/4от 22.04.2024
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	Развитие личности посредством формирования физической культуры школьника. Создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.
Задачи	<u>Обучающие:</u> -формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой; -формирование специальных знаний, умений и навыков. <u>Развивающие:</u> -развитие физических способностей; -раскрытия потенциала каждого ребенка; -развития морально -волевых качеств; -развития внимания, мышления. <u>Воспитательные:</u> -воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям, -взаимопонимание и бесконфликтность в общении.
Планируемые результаты освоения программы	<i>Личностные результаты:</i> -дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; -умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; -умение оказывать помощь своим сверстникам. <i>Метапредметные результаты:</i> -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. <i>Предметные результаты:</i>

	<p>- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития <p>Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей и т.д.).
Срок реализации программы	1 год
Количество ч. в неделю/год	1 час / 38 часов
Возраст обучающихся	11-14 лет
Формы занятий	групповая
Методическое обеспечение	Таблицы, методические пособия, наглядный материал, справочная литература, интернет ресурсы, слайдовые презентации, видеотека, дидактический материал (справочники, пособия), разработки соревнований, игр, праздников
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<ul style="list-style-type: none"> - маты гимнастические; мячи набивные; - форма спортивная (майки, шорты, гетры ,обувь, штаны спортивные); - мячи волейбольные, баскетбольные, футбольный мяч; гири, гантели. барьеры; колодки; - учебно-демонстрационные плакаты; - видеофильмы; - компьютер; - проектор.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Программа рассчитана на учащихся 11-14 лет.

Срок обучения: 1 год. Количество часов по программе – 38 академических часов.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Пояснительная записка

При разработке программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2022 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#) (с изменениями).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»](#).
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#).
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#).

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ № 1.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Дополнительная образовательная программа предназначена для изучения раздела «Легкая атлетика» образовательной программы. Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой 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 имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания укрепляют мышцы, опорно-двигательный аппарат). Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе. Возраст обучающихся детей 11-14 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по легкой атлетике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Направленность программы: физкультурно- спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

Отличительные особенности: в процессе изучения, у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Адресат программы: Программа ориентирована на детей 11-14 лет. В объединение принимаются все желающие по заявлению законного представителя. Допуск осуществляется школьным фельдшером на основании имеющейся основной группы здоровья.

Условия формирования группы одновозрастные.

Количество детей в группе – до 15 человек.

Объем и срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов – 38 учебных недель, 38 часов в год. Занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале.

Режим занятий в объединение – 1 раз в неделю по 1 часу.

Форма проведения занятий:

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки. Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Способы определения результативности:

В ходе учебно-тренировочной работы педагог систематически ведет учет успеваемости обучающихся через:

- текущий контроль: тестирование, опрос;
- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками, обучающиеся сдают нормативы.
- итоговый контроль: в конце учебного года сдают нормативы по специальной физической подготовке и общей физической подготовке.

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

Целостная система подготовки решает следующие основные **задачи:**

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления. Воспитательные:

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

- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:

- участие в соревнованиях между собой;
- участие в городских соревнованиях;
- участие в школьных соревнованиях

В период с 20 по 25 декабря (промежуточная аттестация) и с 20 по 25 мая (итоговая аттестация) проводится по двум направлениям в форме зачета: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- маты гимнастические;
- скакалки-12 штук;
- мячи набивные;
- форма спортивная (майки, шорты, гетры ,обувь, штаны спортивные);
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольный мяч;
- гири, гантели.
- Барьеры
- Колодки
- Дидактическое обеспечение образовательного процесса:учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- компьютер; проектор.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании года обучающиеся:

- расширят;
- получат;
- приобретут.

Будут знать:

- историю развития и современное состояние легкой атлетики в мире и у нас в стране;
- место легкой атлетики в системе Олимпийского движения;
- основные соревнования по легкой атлетике, правила организации и проведения-правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой, поведения на стадионе, в качестве зрителя, болельщика;
- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий легкой атлетикой (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);
- режим дня легкоатлета (бегуна), личная гигиена юного бегуна, уход за спортивной одеждой и обувью;
- методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;

- правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;
 - причины травматизма во время занятия легкой атлетикой и правила его предупреждения;
 - правила соревнований по легкой атлетике в дисциплине бег на короткие дистанции;
- будут уметь:**
- организовать самостоятельные занятия легкой атлетикой, а также с группой сверстников;
 - организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике в классе, дворе, в оздоровительном лагере и др.;
 - выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
 - выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств бегуна;
 - владеть техническими и тактическими действиями в легкой атлетике по возрасту;
 - соблюдать правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой, в частности, бегом на короткие дистанции;
 - выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП, СПФ в соответствии с возрастом и гендерной принадлежности.
- Будут иметь навык:
- участия;
 - коллективной работы;
 - нравственного поведения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Название модуля, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	3	3	0	Беседа
2	ОФП	7	В процессе занятия	7	Учебно-тренировочное занятие
3	СФП	12	В процессе занятия	12	Учебно-тренировочное занятие
4	ТПП	7	В процессе занятия	7	Учебно-тренировочное занятие
5	Соревновательная подготовка	7	В процессе занятия	7	Результаты соревнований
6	Контрольные занятия	2	В процессе занятия	2	Промежуточная и итоговая аттестация
7	Итого	38	3	35	
	Всего часов за год			38	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена.

Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий.

Теоретическая подготовка

Тема: Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования.

Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

Тема: Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские легкоатлеты.

Тема: Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для легкоатлетов (бегунов) в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомления, переутомления. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

Тема: Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований.

Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь. Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема: Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведениях мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений».

Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяди.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад.

Соединение нескольких кувыркков. Перекаты и перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки.

Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов»,

«Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3 – 5 градуса. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м., медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной) вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п.

«Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 50 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву»,

«Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности.

Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180°. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры:

«Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Прыжки с места и с разбега.

Техническо-тактическая подготовка

Техническая. Теоретическая часть. Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: Процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники бега, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Практическая часть. Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднятие туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперёд сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и прыжки многоскоки; прыжки в длину.

Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований.

Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований.

Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту. Контрольные занятия.

Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Методика выполнения тестовых упражнений.

Сдача контрольно-переводных нормативов по специальной физической подготовке и общей физической подготовке.

Календарный учебный график

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2024-29.12.2024

2 полугодие – 01.01.2025-31.05.2025

Количество учебных недель: 38

Количество учебных дней: 38

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	7	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Вводный инструктаж по технике безопасности ИТБ- 018-2016. Кроссовая работа.	Спортивный зал	Беседа, анкетирование
2	сентябрь	14	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Первичный инструктаж. Основы спортивной тренировки. Силовая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
3	сентябрь	21	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Краткие исторические сведения о возникновении легкой атлетике. Легкая атлетика в России. Спортивные и подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность

4	сентябрь	28	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Техника бега на короткие дистанции.	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
5	октябрь	5	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Челночный бег 3*10, 6*10 м.	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
6	октябрь	12	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Стартовое отталкивание с колодок.	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
7	октябрь	19	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Низкий старт с колодок 5*60 м.	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
8	октябрь	26	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Низкий старт с колодок 3*100 метров	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
9	ноябрь	2	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Старт с сопротивлением движения в перед.	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность

10	ноябрь	9	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Эстафета 4*100 м.	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
11	ноябрь	16	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание.	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
12	ноябрь	23	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Специально беговые упражнения. Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
13	ноябрь	30	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Прыжковая работа на координационной лестнице.	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
14	декабрь	7	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Учебная игра на координацию.	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
15	декабрь	14	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Техническая работа на скамейках.	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность

16	декабрь	21	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Упражнения в беге.	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
17	декабрь	28	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Упражнения с сопротивлением	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
18	январь	11	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
19	январь	18	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Упражнения в висе и упоре	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
20	январь	25	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Техника метание набивного мяча	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
21	февраль	1	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Метание набивного мяча в цель	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность

22	февраль	8	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Метание набивного мяча на дальность	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
23	февраль	15	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Комплексы общеразвивающих упражнений	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
24	февраль	22	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Стартовый разгон	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
25	март	1	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Бег по повороту	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
26	март	8	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Бег по дистанции	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
27	март	15	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Полоса препятствий	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность

28	март	22	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Стартовые команды.	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
29	март	29	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Разбор техники на короткие дистанции	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
30	апрель	5	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
31	апрель	12	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Финиширование	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
32	апрель	19	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Обучение технике эстафетного бега	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
33	апрель	26	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Эстафета 4*50	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность

34	май	3	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Скоростная	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
35	май	10	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
36	май	17	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Метание набивных мячей 2 кг.	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
37	май	24	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Бег с ускорением.	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность
38	май	31	11:00 - 11:40	Теория Практика	1	Низкий старт из разных положений.	Спортивный зал	Наблюдение, игровая соревновательная деятельность

Планируемые результаты.

Участие в школьных соревнованиях и городских, в ВФСК «ГТО». Личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- 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 результаты:

- 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
Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской 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 вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

По окончании года обучающиеся:

- расширят;
- получат;
- приобретут.

Будут знать:

- историю развития и современное состояние легкой атлетики в мире и у нас в стране;
- место легкой атлетики в системе Олимпийского движения;
- основные соревнования по легкой атлетике, правила организации и проведения;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой, поведения на стадионе, в качестве зрителя, болельщика;
- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий легкой атлетикой (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);
- режим дня легкоатлета (бегуна), личная гигиена юного бегуна, уход за спортивной одеждой и обувью;
- методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;
- причины травматизма во время занятий легкой атлетикой и правила его предупреждения;
- правила соревнований по легкой атлетике в дисциплине бег на короткие дистанции; будут уметь:
- организовать самостоятельные занятия легкой атлетикой, а также с группой сверстников;

- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике в классе, дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств бегуна;
- владеть техническими и тактическими действиями в легкой атлетике по возрасту;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой, в частности, бегом на короткие дистанции;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП, СПФ в соответствии с возрастом и гендерной принадлежности.

Будут иметь навык:

- участия;
- коллективной работы;
- нравственного поведения.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь;

- маты гимнастические;
- мячи набивные;
- форма спортивная (майки, шорты, гетры, обувь, штаны спортивные);
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольный мяч; гири, гантели.
- барьеры;
- колодки;

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- компьютер;
- проектор.

Воспитательный компонент

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Контроль результативности программы:

В период с 20 по 25 декабря (промежуточная аттестация) и с 20 по 25 мая (итоговая аттестация) проводится по двум направлениям в форме зачета: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Контрольные нормативы промежуточного и итогового контроля

Специальная физическая подготовка			Уровень
Вид испытания	Мальчики	Девочки	
Бег 30 метров	5.4	5.6	Высокий
	6.0	6.2	Средний
	6.2	6.4	Низкий
Челночный бег 3*10 метров	8.5	8.7	Высокий
	9.3	9.5	Средний
	9.6	9.9	Низкий
Общая физическая подготовка			
Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу	22	13	Высокий
	13	7	Средний
	10	5	Низкий
поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	42	36	Высокий
	32	27	Средний
	27	24	Низкий

Список литературы для преподавателя

1. «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. (Просвещение, 2021 год)
2. Валик, Б.В. Тренерам юных легкоатлетов / Б.В. Валик – М.: Физкультура и спорт, 2019. –168 с.
3. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин – М.: Физкультура и спорт, 2022. – 176 с.
4. Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов: Основы теории и методики индивидуализации в процессе отбора, ориентации и подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, В.Г. Никитушки, П.В. Квашук – Смоленск, 2017. – 219 с.
5. Зеличенко, В.Б. Подготовка юных легкоатлетов: учебное пособие для тренеров по легкой атлетике / В. Б. Зеличенко – М.: Terra Спорт, 2022.– 56с.
6. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев – К.: Олимпийская литература, 2018. – 318 с.

Список литературы для учащихся

1. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА; Советский спорт - Москва, 2019. - 224с
2. Олимпийская энциклопедия. В 5 томах. Том 1. Легкая атлетика; Свинын и сыновья - Москва, 2019. - 352 с
3. «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. (Просвещение, 2011 год)
4. Учебник по физической культуре и спорту для учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2020. Допущено Министерством образования и науки РФ).