

КГКУ «Центр содействия семейному устройству детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей г. Лесозаводск»

Принято  
На методическом совете  
« 30 » августа 2022 г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор КГКУ «Центр содействия  
семейному устройству г. Лесозаводска»  
*Т.А. Шатура*  
« 30 » августа 2022 г.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
возраст детей: 10-18 лет  
срок реализации: 1 год

Инструктор по физкультуре  
Черной Виталий Сергеевич

Лесозаводск, 2022 г.

## Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММ

### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### **Актуальность программы.**

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. 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.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

**Направленность образовательной программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** - стартовый.

**Язык реализации программы** – государственный язык РФ – русский.

**Адресат программы:** Воспитанники центра (мальчики и девочки) с 1 по 8 классы.

#### **Организация образовательного процесса.**

Набор производится начиная с сентября текущего учебного года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединение в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

**Срок реализации программы:** 1 год.

Срок обучения: 144 часа, 36 недель. (1 учебный год )

Режим занятий: 2 дня в неделю по 2 часа.

Категория занимающихся: дети 10-18 лет

Минимальное количество обучающихся в группах 15 человек, максимальное -30 человек. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься по программе. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки. В группу стартового уровня по легкой атлетике зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности,

уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы** – развитие физических качеств и способностей детей через занятия легкой атлетикой.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта, в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни

**Развивающие:**

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений при выполнении двигательных действий;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

**Обучающие:**

- обучение техническим приемам и правилам проведения соревнований;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.
- подготовка разнообразно физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

## 1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	4	4	-	
2.	История развития легкоатлетического спорта.	4	4	-	
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	6	6	-	
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	6	4	2	

5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	4	4	-	
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	4	2	2	
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	12	-	12	
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	10	-	10	
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	12	-	12	
	<b>Итого</b>	<b>62</b>	<b>24</b>	<b>38</b>	

### Содержание программы.

#### 1. Вводное занятие.

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

#### 2. История развития легкоатлетического спорта.

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

#### 3. Гигиена спортсмена и закаливание.

Теория. 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.

#### 4. Места занятий, их оборудование и подготовка.

Теория. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.

Практика. Изучение оборудования и инвентаря, одежда и обувь для занятий и соревнований.

#### 5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Теория. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

#### 6. Ознакомление с правилами соревнований.

Теория. Правила соревнований.

Практика. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

#### 7. Общая физическая и специальная подготовка.

Практика. 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.

#### **8. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.**

Практика. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног). Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег). 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).

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

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 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 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).

#### **9. Контрольные упражнения и спортивные соревнования.**

Практика. Соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

##### **Обучающийся научится:**

- Быть дисциплинированным, усилит волю, смелость и решительность, интерес к систематическим занятиям спортом.
- Получит соревновательный опыт, улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества.

##### **Метапредметные результаты:**

- Обучающийся будет знать, как объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения.
- Обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научиться их выполнять.

##### **Предметные результаты:**

- Обучающийся будет знать о лёгкой атлетике и её роли в укреплении здоровья.
- Обучающийся будет уметь рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.
- Обучающийся будет владеть умением вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- Уметь выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств.

- Владеть техникой базовых упражнений легкой атлетики

## Раздел №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 2.1 Условия реализации программы

#### 1. Материально-техническое обеспечение программы

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в центре имеется спортивная площадка, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, рядом имеется стадион «Локомотив». Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

#### Необходимый инвентарь для проведения тренировочного процесса

- ✓ Волейбольные мячи – 5 штук;
- ✓ Баскетбольные мячи – 5 штук;
- ✓ Футбольные мячи – 2 штуки;
- ✓ Обручи- 6 штук;
- ✓ Канат – 1 штука;
- ✓ Конусы – 10 штук;
- ✓ Скакалки- 10 штук.

#### Спортивные снаряды:

Гимнастические скамейки – 2 штуки;  
Гимнастическая стенка – 15 пролетов.

#### 2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

1. Плакат «Правила поведения в спортивном зале»
2. Иллюстрации с изображением спортивных игр.
3. Картинки с изображением специальных упражнений.
4. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
5. Картотека игр и упражнений возрастной группы.
6. Комплексы упражнений развитие прыгучести, силы, быстроты, гибкости и выносливости.

### 2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

#### Форма аттестации

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по уровням и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень - успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень - успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза в год: входной контроль - начало обучения и итоговое испытание - окончание обучения по программе.

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
Входной (вводный)	Собеседование, тренировочные занятия (тестирование общей физической	Сентябрь-октябрь

контроль	подготовленности обучающихся на начало учебного года)	
Текущий контроль	Теоретические занятия (тематический опрос), тренировочные занятия (зачёт), соревнования( показательное выступление или открытое занятие)	В течении года
Итоговое испытание	Контрольные испытания (тесты по ОФП)	Апрель-май

Проведение входного контроля и итогового испытания (тестирования) осуществляется тренером-преподавателем, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются комиссии по аттестации образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки.

Для успешного освоения программы обучающимся необходимо выполнение всех нормативов.

Основные показатели оценки: освоение теоретического материала программы, объёмов специальной и технической подготовок, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов.

### **Контрольно-нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой обучающихся 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 обучающихся. 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.

### **2.3 Методические материалы**

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата

1	Общие основы лёгкой атлетики П П и ТБ	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Вводный
2	Общеспортивная подготовка легкоатлета	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

## 2.4 Календарный учебный график



Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		72
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2022- 31.12.2022
	2 полугодие	12.01.2023- 31.05.2023
Возраст детей, лет		10-18
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		2 раза/неделю
Годовая учебная нагрузка, час		62

### 2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Кол-во часов	Дата
	Туристический поход		Сентябрь
	Викторина «День народного единства»		Ноябрь
	Новогодняя математическая эстафета		Декабрь
	Праздничная программа к Дню Защитника Отечества		Февраль
	А ну-ка, девочки!!!		Март
	Конкурс рисунков «Безопасность на дороге»	-	Май
	Участие в кроссе, посвященном Дню Победы		Май

#### Список литературы:

1. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. Москва: Феникс, 2018. 284 с.
2. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы. Москва: Учитель, 2016. 237 с.
3. Фёдорова Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник. Москва: Экзамен, 2016. 80 с.
4. Питерских Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. Москва: Русское слово – учебник, 2018. 216 с.
5. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. Москва: Сфера, 2018. 128 с.