

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя школа №2 им. А.С. Пушкина"

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического совета  
МБОУ СШ №2 им. А.С. Пушкина  
протокол № 1  
от "08" 09 2017г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом  
МБОУ СШ №2 им. А.С. Пушкина  
№1723  
от "08" 09 2017г.

# 02.29

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**"Легкая атлетика"**

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст: 7-17 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:  
Красников Иван Иванович,  
педагог дополнительного образования

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Легкая атлетика»**  
**Возраст учащихся: 7-17 лет**  
**Срок реализации-2 года**

**Пояснительная записка**

**Актуальность.** Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Легкая атлетика – это наиболее доступный и распространенный вид спорта. По своему воздействию он является наиболее универсальным средством развития учащихся. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально в группах, командах, подвижные игры создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных способностей (это быстрота реакций, перестроение двигательных действий, ориентирование в пространстве. Одновременно легкая атлетика способствует развитию быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитанию общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники бега, прыжков и метаний, укрепление сердечно-сосудистой системы.

Легкая атлетика развивает многостороннее влияние на развитие психических процессов (восприятие, воображение, воспитание нравственных и волевых качеств.

Программа составлена на основе Программы для внешкольных учреждений «Спортивные кружки и секции». Изд.3. М.: «Просвещение», 2010. Данная программа рассчитана на два года обучения, для занятий с учащимися 7-17 лет.

**Цели:** обеспечение высокого уровня физического развития учащихся, укрепление здоровья, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств и навыков.

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни;
- развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся;
- развитие системы профилактики и коррекции здоровья;
- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- развитие физических качеств;
- развитие творческой и исполнительной активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- вовлечение учащихся в соревновательную деятельность.

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

**Новизна** программы заключается в системе работы организованной совместно ЦДО «Знамя», что и определяет её **отличительную особенность** от уже существующих образовательных программ.

В основе программы лежат идеи

**1. Идея доступности:**

возможность каждого ребёнка, кто хочет приблизиться к миру здоровья, красоты, молодости, познания, общения, дружбы, выберет для себя наиболее сильный вид деятельности и форму участия.

**2. Идея последовательности:**

шаг за шагом, от занятия к занятию, от простых элементов и упражнений к более сложным, от внутрисекционных соревнований до всероссийских.

**3. Идея коллективности:**

так как практически на всех соревнованиях, в которых мы выступаем, определяются победители не только в личном первенстве, но и в командном, то педагогическая задача состоит в формировании «сильного духом и телом сплочённого коллектива, и в создании психологического и эмоционального настроения команды во время соревновательного периода».

**4. Идея взаимопомощи и взаимовыручки:**

наиболее спортивные ребята, хорошо освоившие технику физических упражнений, заданий, помогают отстающим в этом виде деятельности. Не оставлять в трудные минуты своих товарищей по команде, а также соперников нуждающихся в помощи.

**Формы и режим занятий.** Групповые и индивидуальные. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, в год 38 недель-228ч.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы – соревнования.**

**Ожидаемые результаты**

В результате реализации программы могут быть достигнуты следующие результаты:

- ❖ Оздоровление и физическое развитие участников программы
- ❖ Участники программы овладеют необходимыми знаниями, умениями и навыками в области спортивных игр, лыжной подготовки, туризма и спортивного ориентирования.
- ❖ Активное использование умений и знаний во время досуга.
- ❖ Успешное выступление на соревнованиях.

### Учебный план

Наименование раздела	Первый год обучения						
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/часов
	Всего недель	Всего часов	аттестация	Всего недель	Всего часов	аттестация	
Теоретическая подготовка	5	5	-	5	5	-	<b>10/10</b>
ОФП	15	17	1	19	21	1	<b>34/40</b>
СФП	15	17	1	19	21	1	<b>34/40</b>
Техническая подготовка	17	35	1	21	43	1	<b>38/80</b>
Тактическая подготовка	13	14	1	17	17	1	<b>30/33</b>
Участие в соревнованиях	7	12	-	7	13	-	<b>14/25</b>
<b>Всего по программе</b>							<b>38/228</b>
Наименование раздела	Второй год обучения						
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/часов
	Всего недель	Всего часов	аттестация	Всего недель	Всего часов	аттестация	
Теоретическая подготовка	5	5	-	3	3	-	<b>6/6</b>
ОФП	15	17	1	21	23	1	<b>38/44</b>
СФП	15	17	1	19	21	1	<b>34/40</b>
Техническая подготовка	17	35	1	21	43	1	<b>38/80</b>
Тактическая подготовка	13	14	1	17	17	1	<b>30/33</b>
Участие в соревнованиях	7	12	-	7	13	-	<b>14/25</b>
<b>Всего по</b>							<b>38/228</b>

программе		
-----------	--	--

**Рабочая программа «Легкая атлетика»**  
Первый год обучения

Раздел/темы	Теория/часы	Практика/часы	Всего часов	Формы контроля	Методическое обеспечение
<b>Теоретическая подготовка</b>	10	-	10		
общие понятия о системе физического воспитания	3	-	3		
перспективы развития физической культуры и спорта	2	-	2		
воспитание моральных качеств человека	3	-	3		
научное обоснование, а также анализ техники и тактики	2	-	2		
<b>Общая физическая подготовка</b>	-	40	40	зачет	Методическое пособие по общей физической подготовке в легкой атлетике
Общеразвивающие упражнения	-	3	3		
Упражнения на выносливость	-	4	4		
Упражнения на гибкость	-	4	4		
Упражнения на ловкость	-	4	4		
Упражнения на быстроту	-	4	4		
Упражнения на координацию движения	-	4	4		
Спортивные и подвижные игры	-	4	4		
Упражнения на развитие силовых качеств	-	3	3		
Метание мяча на дальность	-	4	4		
Прыжок в длину с места на дальность	-	4	4		
Итоговое занятие	-	2	2		
<b>Специальная физическая подготовка</b>	-	40	40		
Специальные беговые и прыжковые упражнения	-	4	4		
Прыжки через скакалку	-	4	4		
Рывки с изменением направления	-	5	5		
Повторный бег 4-6х20м. на скорость	-	5	5		
Медленный бег 1000-2000м.	-	5	5		
Бег 60м. на скорость	-	5	5		
Линейные эстафеты	-	5	5		
Игры на местности	-	5	5		
Итоговое занятие	-	2	2		
<b>Техническая подготовка</b>	-	80	80	зачет	Методическое пособие по технике и тактике в легкой атлетике
Изучение техники бега: - ознакомление с техникой; - изучение движений ног и таза; - Изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	-	8	8		
Изучение техники бега на короткие дистанции	-	9	9		
Изучение техники бега по прямой	-	9	9		
Обучение техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	-	9	9		
Изучение техники высокого старта; выполнение стартовых положений.	-	8	8		

Совершенствование техники высокого старта; поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	-	9	9		
Изучение техники низкого старта; выполнение стартовых команд.	-	9	9		
Выполнение стартовых команд; повторные старты без сигнала и по сигналу; изучение техники стартового разгона.	-	9	9		
Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	-	8	8		
Итоговое занятие	-	2	2		
<b>Тактическая подготовка</b>	-	33	33	зачет	Методическое пособие по технике и тактике в легкой атлетике
составление планов	-	5	5		
составление графиков с учетом своих сил	-	5	5		
изучение способов, средств и возможностей техники	-	5	5		
знание тактического опыта сильнейших спортсменов	-	6	6		
изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях (прикидках, соревнованиях)	-	5	5		
определение сил соперника	-	5	5		
Итоговое занятие	-	2	2		
<b>Участие в соревнованиях</b>	-	25	25		
Участие в городских соревнованиях	-	12	12		
Участие в областных соревнованиях	-	13	13		
<b>Общее количество часов</b>	10	218	228		

### Второй год обучения

Раздел/темы	Теория/ часы	Практика/ часы	Всего часов	Формы контроля	Методическое обеспечение
<b>Теоретическая подготовка</b>	6	-	6		
общие понятия о системе физического воспитания	3	-	3		
перспективы развития физической культуры и спорта	2	-	2		
воспитание моральных качеств человека	3	-	3		
научное обоснование, а также анализ техники и тактики	2	-	2		
<b>Общая физическая подготовка</b>	-	38	44	зачет	Методическое пособие по общей физической подготовке в легкой атлетике
Общеразвивающие упражнения	-	3	3		
Упражнения на выносливость	-	4	4		
Упражнения на гибкость	-	4	4		
Упражнения на ловкость	-	4	4		
Упражнения на быстроту	-	4	4		
Упражнения на координацию движения	-	4	4		
Спортивные и подвижные игры	-	7	7		
Упражнения на развитие силовых качеств	-	3	3		
Метание мяча на дальность	-	4	4		
Прыжок в длину с места на дальность	-	4	4		

Итоговое занятие	-	2	2		
<b>Специальная физическая подготовка</b>	-	40	40	зачет	Методическое пособие по специальной физической подготовке в легкой атлетике
Специальные беговые и прыжковые упражнения	-	4	4		
Прыжки через скакалку	-	4	4		
Рывки с изменением направления	-	5	5		
Повторный бег 4-6х20м. на скорость	-	5	5		
Медленный бег 1000-2000м.	-	5	5		
Бег 60м. на скорость	-	5	5		
Линейные эстафеты	-	5	5		
Игры на местности	-	5	5		
Итоговое занятие	-	2	2		
<b>Техническая подготовка</b>	-	80	80		
Изучение техники бега: - ознакомление с техникой; - изучение движений ног и таза; - Изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	-	8	8		
Изучение техники бега на короткие дистанции	-	9	9		
Изучение техники бега по прямой	-	9	9		
Обучение техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	-	9	9		
Изучение техники высокого старта; выполнение стартовых положений.	-	8	8		
Совершенствование техники высокого старта; поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	-	9	9		
Изучение техники низкого старта; выполнение стартовых команд.	-	9	9		
Выполнение стартовых команд; повторные старты без сигнала и по сигналу; изучение техники стартового разгона.	-	9	9		
Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	-	8	8		
Итоговое занятие	-	2	2		
<b>Тактическая подготовка</b>	-	33	33	зачет	Методическое пособие по технике и тактике в легкой атлетике
составление планов	-	5	5		
составление графиков с учетом своих сил	-	5	5		
изучение способов, средств и возможностей техники	-	5	5		
знание тактического опыта сильнейших спортсменов	-	6	6		
изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях (прикидках, соревнованиях)	-	5	5		
определение сил соперника	-	5	5		
Итоговое занятие	-	2	2		
<b>Участие в соревнованиях</b>	-	25	25		

Участие в городских соревнованиях	-	12	12		
Участие в областных соревнованиях	-	13	13		
<b>Общее количество часов</b>	10	218	228		

## Календарный учебный график

2 год	1 год	№ недели	Год обучения
6	6	1	сентябрь
6	6	2	сентябрь
6	6	3	сентябрь
6	6	4	сентябрь
6	6	1	октябрь
6	6	2	октябрь
6	6	3	октябрь
6	6	4	октябрь
6	6	5	октябрь
6	6	1	ноябрь
6	6	2	ноябрь
6	6	3	ноябрь
6	6	4	ноябрь
6	6	1	декабрь
6	6	2	декабрь
6	6	4	декабрь
6	6	1	январь
6	6	2	январь
6	6	3	январь
6	6	4	январь
6	6	1	февраль
6	6	2	февраль
6	6	3	февраль
6	6	4	февраль
6	6	1	март
6	6	2	март
6	6	3	март
6	6	4	март
6	6	1	апрель
6	6	2	апрель
6	6	3	апрель
6	6	4	апрель
6	6	1	май
6	6	2	май
6	6	3	май
6	6	4	май
6	6	5	май
38/228	38/228	38/228	Всего недель/ часов
218/10	218/10	436/20	Всего практики/лекции



## Содержание программы.

Все участники этой программы получают необходимые знания по следующим дисциплинам:

### **1. Валеология.**

Строение и системы организма, гигиена тела, гигиена мест занятий, закаливание организма, разновидности травм, первая медицинская помощь.

### **2. Лёгкая атлетика.**

Техника безопасности, спринтерские и стажерские дистанции, траектория полёта, сила трения, сила тяжести, правила соревнований, дыхание во время выполнения заданий, техника бега, метаний, прыжков.

### **3. Спортивные игры.**

Техника безопасности, техника и тактика игры, судейство соревнований, разметка площадок и полей, судейская жестикуляция.

### **4. Здоровье.**

Профилактика заболеваний, лечебная физическая культура, здоровый образ жизни.

Программа включает в себя следующие блоки:

#### **1. Первый блок «Обучение».**

- а) Программа по общей физической подготовке (четыре года обучения);
- б) Подготовка к соревнованиям районного и областного масштаба;
- в) Освоение основных элементов на занятиях с целью применения их в спортивных лагерях, в походах, во время каникул и в домашних условиях;

#### **2. Второй блок «Практика».**

- а) Применение полученных умений и навыков на секции в свободное от учёбы и тренировок время (каникулы, спортивные лагеря, индивидуальные занятия);
- б) Серия игр на развитие выносливости, ловкости, быстроты, наблюдательности, смекалки;
- в) «Играй, терпи и побеждай» (игра по станциям с обычным спортивным инвентарём и нестандартным оборудованием).

#### **3. Третий блок «Походы, спортивные лагеря, соревнования».**

- а) Проведение дней здоровья, туристических слётов, соревнований;
- б) Проведение однодневных и многодневных пеших и велопоходов по лесным и просёлочным дорогам района.

## Механизм реализации программы

### **1. Подготовительный этап программы:**

- а) Подготовка организаторов (в течение года)
  - судей по спортивным играм, лёгкой атлетике;
  - организаторов игр на местности;
  - судей туристических соревнований.

#### **б) Подготовка к соревнованиям (в течение года)**

- внутрисекционным;
- районным;
- региональным;
- областным.

#### **в) Помощь в подготовке походов и мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования**

- подготовка к походам;
- подготовка снаряжения;
- подготовка участников похода и соревнований;
- закупка продуктов.

### **Реализация программы:**

- Проведение соревнований, дней здоровья, туристических слётов;
- Проведение однодневных и многодневных походов.

## Содержание занятий

### 1. ОФП

- а) кроссовая подготовка;
- б) работа на тренажерах;
- в) прыжковая подготовка;
- г) работа на снарядах.

### 2. СФП

- а) упражнения для развития скорости;
- б) упражнения для развития подвижности суставов;
- в) упражнения для развития ловкости;
- г) упражнения для развития силы;
- д) упражнения для развития быстроты реакции;
- е) упражнения для развития сердечно-сосудистой дыхательной систем.

### 3. Техническая подготовка.

- а) применение отягощений;
- б) устранение технических ошибок;
- в) использование видеоманитофонных записей;
- г) использование биомеханики;
- д) повторность при совершенствовании техники.

### 4. Тактическая подготовка.

- а) составление планов;
- б) составление графиков с учетом своих сил;
- в) изучение способов, средств и возможностей техники;
- г) знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- д) изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях (прикидках, соревнованиях);
- е) определение сил соперника.

### 5. Теоретическая подготовка.

- а) общие понятия о системе физического воспитания;
- б) перспективы развития физической культуры и спорта;
- в) воспитание моральных качеств человека;
- г) научное обоснование, а также анализ техники и тактики.

### 6. Соревнования.

- а) внутренние;
- б) городские;
- в) зональные;
- г) товарищеская встреча.

## Методы организации занятий.

Методы обучения	Методы развития	Методы воспитания
•Словесный •Наглядный •Метод освоение техники (целостный)	•Равномерный •Интервальный •Переменный •Соревновательный	•Сознательности •Активности

В учебно-тренировочном процессе используются следующие принципы:

1. Принцип систематичности
2. Принцип постепенности
3. Принцип доступности

Освоение программы опирается на методические принципы спортивной подготовки: целевой подход и индивидуализацию тренировочного и соревновательного процесса.

### **Методическое обеспечение**

1. Спортивный зал
2. Спортивно-оздоровительная площадка
3. Мячи для метания
4. Скакалки
5. Мячи набивные
6. Эстафетные палочки
7. Лазарев И.В. и др. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 160 с.: ил.
8. Никитушкин В.Г. и др. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ. – М., 2005. – 224 с.
9. Никитушкин В.Г., Германов Г.Н. Легкая атлетика в школе: Учеб.пособие. – Воронеж: Изд. «Истоки», 2007. – 603 с.

### **Литература**

1. Больсевич В. К. Физическая активность человека. – М., Спорт 1994.
2. Букреев и др. Возрастные особенности циклических движений детей и подростков. – М., Спорт, 1996.
3. Готовцев П. И., Дубровский В. Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
4. Жеребцов А. В. Физкультура и труд. - М., 1986.
5. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. - М., Высш. школа, 1983.
6. Коц Я. М. Спортивная физиология. - М., Физкультура и спорт, 1986.
7. Кузнецов А. К. Физическая культура в жизни общества. - М., 1995.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М., Прогресс, 1991.
9. Мотылянская Р. Е. Спорт и возраст. – М., 1956.
10. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1996.

### **Интернет-ресурсы**

11. Легкая атлетика России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.Rusatletics.com>
12. Международная ассоциация атлетических федераций [Электронный ресурс]. Режим доступа: / <http://www.Iaaf.org>
13. Европейская атлетическая федерация [Электронный ресурс]. Режим доступа: / <http://www.Europen-atletics.org>

### **Профильные периодические издания**

14. Легкая атлетика: журн. ВФЛА. – М: ООО «Лига – принт», 2000-2012г.г.
15. Спорт в школе: газ. изд. Дома «первое сентября», М: - 2000-2012г.г.
16. Теория и практика физической культуры: научн. теор. журн.- М: ТиПФКиС, 2000-2012г.г.
17. Физическая культура в школе: журн. – М: ООО «Школьная пресса», 2000 -2012г.г.