

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с.Александровка муниципального района  
Ставропольский Самарской области Структурное подразделение дополнительного  
образования детей детско-юношеская спортивная школа  
муниципального района Ставропольский.  
(СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с. Александровка)

Принята:  
на заседании методического совета  
Протокол № 1  
« 01 » августа 2022г.

Утверждаю  
Руководитель СП ДОД ДЮСШ  
м.р. Ставропольский  
ГБОУ СОШ с. Александровка  
\_\_\_\_\_/ В.П.Казаева  
«    » \_\_\_\_\_ 2022г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности отделения легкая атлетика  
« Звезда легкой атлетики для детей с 11 до 14 лет».

Срок реализации программы 3 года.

Составитель программы:  
Старший инструктор-методист - Стаканов Е.В.  
тренер-преподаватель - Яконов Д.И.  
тренер-преподаватель - Гаер Ю.А.  
тренер-преподаватель - Стаканова Н.В.

Применяется тренерско-преподавательским  
составом ДЮСШ м.р.Ставропольский:  
Стаканова Н.В.  
Гаер Ю.А.  
Стаканов Е.В.  
Яконов Д.И.  
Кислякова Е.А.  
Самойлов В.В.  
Кокташев Д.Г.

2022г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности отделения легкая атлетика «Звезда легкой атлетики для детей с 11 до 14 лет», (далее - Программа) разработана СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с.Александровка, (далее - ДЮСШ) на основании нормативных документов:

### **Программа составлена в соответствии с документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ министерства Просвещения № 196 от 9.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№ 996-р),
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р);
- Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Распоряжение Правительства Самарской области от 9.08.2019 г. № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 года № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2014 «Об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

**Легкая атлетика** — самый популярный и доступный вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: бег, прыжки и метания. В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной. Она имеет свою теорию, рассматривающую вопросы техники, тактики тренировки обучения. Легкая атлетика включает в себя 5 видов: бег, ходьба, прыжки, метания и многоборья. В каждом из этих видов имеются свои разновидности, варианты. Правилами соревнований определены дистанции и условия соревнований для мужчин, женщин, спортсменов различных возрастных групп. Основные легкоатлетические упражнения включаются в программу Олимпийских игр, национальных первенств, школьных спартакиад. Легкую атлетику можно характеризовать как:

- вид спорта, где спортсмены показывают результаты на грани человеческих возможностей;
- средство восстановления и реабилитации организма;
- средство воспитания и развития подрастающего поколения;
- учебную дисциплину, способствующую становлению специалиста в области физической культуры и спорта.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группам видов легкой атлетики, половому и возрастному признакам, месту проведения. Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

### **Новизна данной Программы**

Новизна заключается в том, что она учитывает специфику современного образования и получение дополнительного образования. Это позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, она включает как практические умения, так и теоретические знания по легкой атлетике. По форме организации образовательного процесса является **модульной**. Модули разбиты на весь учебный, календарный год, с учетом каникул и праздников.

### **Отличительные особенности программы.**

В данной программе отличие в том, что наряду с общефизической подготовкой и технико-тактической подготовкой, большое место отведено самостоятельной работе, судейской практике. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний из области игровых видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол, а также циклических: лыжные гонки, конькобежный бег и велоспорт. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к спорту, укреплению своего здоровья, общению и пропорциональному развитию всего организма.

### **Актуальность программы.**

Занятия легкой атлетикой общедоступны, для разного возрастного контингента. Благодаря разнообразию ее видов, возможны занятия с разными по уровню развития физических качеств. Занятия проводятся как в помещении, так и на свежем воздухе, упражнения не требуют ни каких сверх усилий и доступны каждому ребенку.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы по легкой атлетике состоит в том, что она обеспечивает развитие физических, умственных и нравственных качеств, формирует навыки спортивного, здорового стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности; повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

### **Цель Программы:**

Формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей детей и молодежи, основываясь на принципах справедливости и всеобщей доступности граждан к занятиям физической культуры и спорта, проживающих на территории Российской Федерации.

### **Задачи Программы:**

#### **Обучающие задачи должны:**

Обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;

Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;

Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО.

#### **Развивающие:**

Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм

#### **Воспитательные:**

Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей и бережному отношению к окружающей среде.

Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

Воспитать индивидуальные психические черты, общение и взаимодействия средствами и методами командно-игровой деятельности в коллективе;

Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом, желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем. Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

### **Возраст детей.**

Для реализации данной программы привлекаются дети в возрасте 11-14 лет. Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта. Наполняемость одной группы от 12 до 20 человек. Предусмотрен иной возраст детей, который позволяет, по физическим показателям, быть зачисленным на данную программу.

### **Формы обучения.**

Очная. На бесплатной основе, при заключении договора о оказании дополнительного обучения.

### **Формы организации деятельности:**

Используется фронтальный, групповой и индивидуальный методы организации деятельности обучающихся.

### **Режим занятий.**

Занятия проходят – 2-4 раза в неделю. Количество часов в неделю – 3.5 часа (академический час - 45 минут и перерывами 10 минут после каждого учебного часа).

### **Ожидаемые результаты.**

В результате освоения Программы обучающиеся будут знать и иметь представление:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

Знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике, знать права и обязанности атлета.

Должны уметь:

- вести дневник самоанализа, самонаблюдения;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений после выполнения физических упражнений с разной нагрузкой;
- играть в различные подвижные и интеллектуальные игры;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения;
- продемонстрировать физическое состояние в соревновательной деятельности.

Личностные результаты – потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья; умение работать в группе, команде.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- принимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе

- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

### **Критерии и способы определения результативности.**

В процессе обучения предусматриваются: текущая, промежуточная и итоговая аттестация. Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления и устранения ошибок, и получения качественного результата освоения программного материала (анализ, беседа, наблюдение, контрольное задание). Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и индивидуальных школьных, районных, межрайонных и областных соревнованиях. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче тестов по ОФП (см. Приложение 1), проводимых в начале и конце каждого модуля обучения. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

Формы подведения итогов реализации ДОП:

1. Сдача нормативов (тестов) по ОФП (в начале и в конце года).
2. Участие в районных, межрайонных, областных соревнованиях.

### **Содержание программы на 46 и 52 недели.**

**При 46 неделях, что составляет 161 час, программа разбивается на 2 модуля:**

Первый модуль «Начально - ознакомительный» 17 недель: с 1 сентября по 31 декабря (47 часа).

Второй модуль «Основной - втягивающий» на 29 недель: с 1 января по 31 мая (114 часов).

**При 52 неделях, что составляет 182 часа, программа разбивается на 3 модуля:**

Первый модуль «Начально-ознакомительный» на 17 недель: с 1 сентября по 31 декабря (47 часа).

Второй модуль «Основной- втягивающий» на 23 недели: с 1 января по 31 мая (113 часов).

Третий модуль «Углубленный» на 6 недель: с 1 июня по 31 августа (22 часа)

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН:**

Учебно-тренировочный план (далее - План) является основным документом при организации и проведении занятий по Программе в ДЮСШ и содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта (специальная физическая подготовка и технико-тактическая подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- инструкторская и судейская практика;
- контрольно-переводные нормативы;
- соревновательная практика.

Также Планом определена самостоятельная работа обучающихся. Дополнительные недели обеспечивают непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период и обеспечивается следующим образом:

- в спортивно-оздоровительных лагерях;
- восстановительные мероприятия и иные мероприятия.

Программа ориентирована на обучение детей по возрастной группе:

дети от 11 до 14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки). Возможны зачисления детей и других возрастов, при уровне обучения и физического состояния отвечающим этой программе.

План Программы 3,5 часа в неделю по модулям, продвинутый этап для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения.

Продвинутый этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	3	4
2	Общая физическая подготовка	15	45
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	12	34
4	Тактическая подготовка	14	18
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2	12
6	Медицинское обследование	1	1
7	Количество часов в модуле	47	114
	Общее количество часов на 46 недель	161	

План Программы 3,5 часа в неделю по модулям, продвинутый этап для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения

Продвинутый этап подготовки СОГ	Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль	Углубленный модуль
	17 недель	29 недель	6 недель

№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	3	4	2
2	Общая физическая подготовка	15	45	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	12	34	4
4	Тактическая подготовка	14	18	3
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2	12	2
6	Медицинское обследование	1		1
7	Количество часов в модуле	47	113	22
	Общее количество часов на 52 недели	182		

### 1 модуль «Начально-ознакомительный»

Задачи:

- познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игр.
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся.
- содействие правильному физическому развитию детей и подростков. - повышение общей физической подготовленности.
- развитие специальных физических способностей.
- развитие двигательной активности, координации движений, выносливости.
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Теоретические сведения:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.
- Возникновение легкоатлетических упражнений.



- Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

Общеразвивающие упражнения.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200,300, 400,500,600м). Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.

Промежуточная аттестация Контрольная тренировка по ОФП в сентябрь со сдачей тестов по ОФП. Участие в соревнованиях (сентябрь-декабрь).

По окончании 1 модуля «Начально- ознакомительного» обучающиеся должны знать: о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма, простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- правила подвижных игр;
- правила поведения спортсмена во время соревнований;
- требования к спортивной дисциплине. должны уметь:
- вести дневник самонаблюдения;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой
- играть в различные подвижные игры.

**2 модуль «Основной - втягивающий»** - происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Теоретическая подготовка.

- правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой
- причины травм и их профилактика;

- история зарождения легкой атлетики как спорта.

Практическая подготовка.

- общеразвивающие упражнения;
- ОРУ с предметами;
- ОРУ на месте;
- ОРУ в движении.
- Общая физическая подготовка (ОФП)
- Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП– направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида легкой атлетики. СФП в различных видах легкой атлетики. В специальной физической подготовке используются упражнения:

Спринт:

- для развития быстроты реакций и движений;
- для развития частоты движений;
- для развития скорости бега;
- для развития скоростной выносливости;
- для развития специальной силы.

Прыжки:

- для развития взрывной силы,
- для развития скорости бега;
- для развития скоростной выносливости; - для развития специальной гибкости;
- для развития прыжковой выносливости; - для развития специальной ловкости и координации.

По окончании 2 модуля «Основного - втягивающего» обучающиеся должны знать:

- правила составления распорядка дня спортсмена;
- правила восстановления организма после тренировок;
- назначение комплекса специальных упражнений;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований.

Должны уметь:

- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня.

**3 модуль «Углубленный».** В 3 модуле происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся из 1 и 2 модулей. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую и соревновательную.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;

- приобретение навыка в организации и проведении учебно- тренировочных занятий и соревнований;

- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Теоретическая подготовка. Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Простейшие упражнения на освоение техники. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности. -Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике. Общеразвивающие упражнения. Практика. ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП– направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида легкой атлетики.

Итоговая аттестация: проводится по итогам сдачи тестов по ОФП и знаниям о виде спорта. Контроль и оценка достижений, обучающихся по соревновательной деятельности, тестам.

С целью контроля и оценки результатов подготовки индивидуальных образовательных достижений слушателей применяются:

- текущий контроль;
- итоговый контроль.

## **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Образовательное учреждение, реализующее дополнительную образовательную общеразвивающую программу, располагает материально- технической базой, обеспечивающей проведение всех видов теоретических и практических занятий, предусмотренных учебным планом. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Материально – техническое оснащение Программы на основе ГБОУ СОШ м.р. Ставропольский, ФОК м.р. Ставропольский.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Аптечка для оказания первой медицинской помощи имеется. Освещенность в нормах СанПиН.

## ЛИТЕРАТУРА

Информационные ресурсы для педагогов.

1. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 2-е издание, Москва «Просвещение» 2013.
2. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 8-е издание, Москва «Просвещение» 2012.
3. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
4. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
5. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.

Электронные образовательные ресурсы: <http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ. [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта РФ. <http://www.edu.ru> Федеральный портал "Российское образование" <http://window.edu.ru> Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://school-collection.edu.ru> <http://fcior.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <https://ru.wikipedia.org> – «Википедия» свободная энциклопедия. <http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации

Ссылка ресурса ( сайт организации, где реализуются программы) - <http://www.sport1-sch.cuso-edu.ru/onset/training/program/>