

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 2024г.

Утверждаю:  
Руководитель СП ДОД ДЮСШ  
м.р. Ставропольский  
ГБОУ СОШ с. Александровка  
\_\_\_\_\_/ В.П.Казаева

« 01 » августа 2024г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности отделения легкая атлетика  
«Шиповка для юных! Для детей с 8 до 10 лет».

Срок реализации программы 3 года.

Составитель программы:  
Тренер преподаватель - Стаканов Е.В.,  
тренер-преподаватель - Яконов Д.И.,  
тренер-преподаватель - Гаер Ю.А.,  
Инструктор методист - Стаканова Н.В.

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

2024г.

## **Пояснительная записка**

Приоритетными направлениями в современной политике нашего государства являются: патриотическое воспитание молодого поколения, пропаганда здорового образа жизни, профилактическая работа по предотвращению вредных привычек – курения, алкоголизма и наркомании. Целесообразность и актуальность программы "Легкая атлетика" заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств, повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

### **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 осуществлении 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 Минобразования и науки 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».

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности дополнительного образования в РФ, Государственным бюджетным общеобразовательным учреждением Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Александровка муниципального района Ставропольский Самарской области Структурное подразделение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа муниципального района Ставропольский,(далее- ДЮСШ).

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности отделения легкая атлетика «Шиповка для юных!» Для детей с 8 до 10 лет», (далее - Программа) имеет спортивно — оздоровительную, физкультурно-спортивную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". ЭТО САМЫЙ РАССПРОСТРАНЕННЫЙ ВИД СПОРТА И РАЗНООБРАЗНЫЙ. Доступен в любом возрасте и на всех континентах нашей планеты.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются все основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Эти приобретенные знания и умения в дальнейшем могут быть использованы в жизни. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и спортивных мероприятий положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств, умственных способностей.

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

**Актуальность данной программы** связана с обозначившейся в последнее время тенденцией совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. Повышение уровня физического воспитания связано с пониманием необходимости специальной педагогической работы по решению задач развития общей культуры юношества, развития интеллекта спортсмена как необходимых условий успешности жизненного самоопределения.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей.

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

**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.

**Возраст детей для зачисления на занятия:** дети с 8-10 лет

**Сроки реализации данной программы:** рассчитана на 3 года, по 3,5 часа в неделю.

**Модули Программы:**

Программа состоит из трех модулей:

- 1.«Начально-Ознакомительный» с 1 сентября по 31 декабря,
2. «Основной-Вспомогательный» с 1 января по 31 мая,
3. «Углубленный» в каникулярный период с 1 июня по 31 августа.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Учебно-тренировочный план (далее - План) является основным документом при организации и проведении занятий по Программе в Учреждении 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;
- контрольно-переводные нормативы;
- соревновательная практика.

Также учебным планом определена самостоятельная работа обучающихся. План рассчитан на 46 недель и 52 недели занятий. Дополнительные недели обеспечивают непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период и обеспечивается следующим образом:

- в спортивно-оздоровительных лагерях;
- восстановительные мероприятия и иные мероприятия,
- школьные площадки.

Программа состоит из трех модулей:

1. «Начально-Ознакомительный» с 1 сентября по 31 декабря,
2. «Основной-Вспомогательный» с 1 января по 31 мая,
3. «Углубленный» в каникулярный период с 1 июня по 31 августа.

Программа ориентирована на обучение детей по возрастной группе: дети от 8 до 10 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 возрастом  
 Объем программы рассчитан на 46 недель календарного года (184 час) и 52 недели (208 часов). Режим занятий 2 раза в неделю, по 2 часа на одно занятие, при минимальной наполняемости группы от 10 человек, это зависит от этапа и модуля обучения.

## Учебно-тренировочный план и Календарный план занятий на 2024-2025 год для детей 8-10 лет.

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максим. число об-ся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Втягивающий	8-10	20	3,5	184		208			выполнение нормативов по ОФП, выступление на спортивно-массовых мероприятиях

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

Втягивающий этап подготовки СОГ	Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
---------------------------------	---------------------------------	-----------------------------

		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	2	4
2	Общая физическая подготовка	24	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36
4	Тактическая подготовка	18	20
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12
6	Медицинское обследование	1	1
7	Количество часов в модуле	67	117
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,  
 вытягивающий этап обучения по модулям,  
 для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения.

Втягивающий этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	2	4	2
2	Общая физическая подготовка	24	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36	4
4	Тактическая подготовка	18	20	5
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12	2
6	Медицинское обследование	1	1	1
7	Количество часов в модуле	67	117	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

**Календарный план занятий на 2024-2025 учебный год**

**(46-52 недели).**

месяц	неделя	занятие	Тема и содержание занятия	Время занятия	
сентябрь	1	1	Прохождение мед. Комиссии перед началом уч.года. Теория тема № 1,2,3,4,5. Техника безопасности на занятиях, игровая тренировка.	2	
		2	Теория тема № 1,2,3,4,5. ОФП (Тема №4, №8),	2	
	2	1	ОФП (Тема №4, №8), СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ОФП (Тема №2, №6), СФП (ТЕМА №2, №4,)	2	
	3	1	ОФП (Тема №8, №2), СФП (ТЕМА №1, №3)	2	
		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2	
	4	1	ОФП (Тема №3, №5), СФП (ТЕМА №2, №4)	2	
		2	ТТП №1,3, Теория тема № 1,2,3,4,5.	2	
	5	1	ОФП (Тема №4, №8),	2	
		2	ТТП№1, Теория тема № 1,2,5.	2	
	октябрь	6	1	ОФП (Тема №4, №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
			2	ОФП (Тема №2, №6) СФП (ТЕМА №2, №4)	2
		7	1	ТТП №2,3 Теория тема № 1,2,5.	2
			2	ОФП (Тема №1, №5) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
8		1	ОФП (Тема №3, №5)	2	
		2	Теория тема № 3,4,5.	2	
9		1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №3	2	
10		1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №2	2	
ноябрь	11	1	ТТП №1, ОФП№6,	2	

			СФП№4	
		2	Соревнования	2
	12	1	ОФП(Тема №4,ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №2,ТЕМА №6) СФП (ТЕМА №2, 4, 5)	2
	13	1	ТПП №2, Теория тема № 4,5.	2
		2	ОФП (Тема №1, №5)	2
	14	1	ОФП (Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП (Тема №4, №8) СФП №4, ТПП №4	2
	15	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП (Тема №6,ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №3	2
декабрь	16	1	ОФП (Тема №4,ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №4)	2
		2	ОФП (Тема №2,ТЕМА №6) ТПП №1	2
	17	1	ОФП (Тема №8,ТЕМА №2) СФП (ТЕМА №2, №4)	2
		2	ОФП (Тема №8, №2) СФП (ТЕМА №2, №4), ТПП№2,3	2
	18	1	Прохождение мед. Комиссии, ТПП №1	2
		2	Соревнования	2
	19	1	ОФП (Тема №4, №8) СФП №1,3,5, ТПП №1,2	2
		2	ОФП(Тема №4,ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4,3	2
январь	20	1	ОФП(Тема №4,ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4,1,2	2
		2	ОФП(Тема №4,ТЕМА №8)	2
	21	1	ОФП(Тема №2,ТЕМА №6) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ТПП №2,3, Теория тема № 2,5.	2



	22	1	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5)	2
		2	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4,)	2
	23	1	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2
		2	ТПП № 1,2, ОФП(Тема №4, ТЕМА №8)	2
февраль	24	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4,) ТПП №2	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8)	2
	25	1	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6)	2
		2	ОФП(Тема №8, ТЕМА №2) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
	26	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	2
	27	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4,) ТПП №1,2	2
		2	ТПП № 3	2
март	28	1	Теория тема № 3,5.	2
		2	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
	29	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	2
	30	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5)	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №2	2
	31	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	2
	32	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №3	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №7)	2
апрель	33	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6)	2
	34	1	ОФП(Тема №8, ТЕМА №2) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5)	2
	35	1	Соревнования	2

		2	Соревнования	2
	36	1	ТПП №1, Теория тема № 2,3.	2
		2	Прохождение мед. Комиссии	2
май	37	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	2
	38	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5) ТПП №3	2
		2	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6) Теория тема № 2,3,4,5.	2
	39	1	ОФП(Тема №8, ТЕМА №2)	2
		2	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4)	2
	40	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4) ТПП №2	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №3	2
июнь	41	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №2	2
		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2
	42	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2) ТПП №3	2
		2	ОФП(ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №1,2,3	2
	43	1	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4)	2
		2	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4)	2
	44	1	ТПП №3,1, ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4)	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №3	2
июль	45	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4)	2
		2	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4)	2

			ТТП №1,2	
	46	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	2
	47	1	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4)	2
		2	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4)	2
	48	1	Теория тема № 4,5.	2
		2	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №2,3	2
Август	49	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4)	2
		2	ОФП(Тема №1) СФП (ТЕМА №2, №4)	2
	50	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №3,5)	2
		2	ОФП(ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4)	2
	51	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	2
	52	1	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2
		2	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2,3)	2
12 месяцев	52 недели	104 занятия	208 часов	

## Темы занятий.

№	Разделы подготовки	Тема занятия	Час
1	Теория	Тема №1: История легкой атлетики, Российского спорта	8
		Тема №2: Правила в легкой атлетике	
		Тема №3: Судейство и практика судейства	
		Тема №4: Просмотр фильмов о спорте, легкой атлетике.	
		Тема №5: Технические новшество и судейские изменения в спорте легкая атлетика.	

2	Общая физическая подготовка (ОФП)	ТЕМА №1: Упражнения на выносливость	78
		ТЕМА №2: Упражнения на силу	
		ТЕМА №3: Упражнения на скорость	
		ТЕМА №4: Упражнения на координацию	
		ТЕМА №5: Упражнения на тренажерах	
		ТЕМА №6: Упражнения с гирями, резинками, мячами и др. инвентарем	
		ТЕМА №7: Упражнения на гибкость.	
		ТЕМА №8: Упражнения на мышцы спины и живота (пресс)	
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка (СФП)	ТЕМА №1: Упражнения на прыгучесть для прыжковых видов	58
		ТЕМА №2: Упражнения необходимые для метателей	
		ТЕМА №3: Упражнения необходимые для бегунов.	
		Тема №4: Упражнения для развития специальной выносливости	
		Тема № 5: Спортивные игры	
4	Тактическая подготовка (ТП)	ТЕМА №1: Упражнения для совершенствования и повышения работоспособности для бегунов.	43
		ТЕМА №2: Упражнения для совершенствования и повышения работоспособности для прыгунов.	
		ТЕМА №3: Упражнения для совершенствования и повышения работоспособности для метателей.	
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	Участие в школьных соревнованиях	18
		Участие в районных соревнованиях	
		Участие в областных соревнованиях	
		Участие в спортивно-массовых мероприятиях	
		Контрольные испытания, тестирование	
6	Медицинское обследование	Прохождение мед. Комиссии перед началом и в конце уч.года, перед соревнованиями и вовремя уч.тренин. Сборов.	3
Всего			208

### **Формы и режим занятия:**

групповые занятия, длительность занятия – 1 академический час или 45 минут.

- **Основными формами подведения итогов** программы являются:

- тестирование;
  - умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
  - знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:
  - способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.
- Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2- 3 раза в год по выбору тренера-преподавателя. Тесты выбираются исходя из цели .

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

**опрос-тестирование** - теоретической части;

**выполнение контрольных нормативов, соревнования** - практическая часть

(Опрос-тестирование проводятся каждые 3 месяца, КПН-в начале и в конце учебного года).

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями методик и правил легкой атлетики;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

### **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 индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

В результате, после обучения по программе «Шиповка юных» учащиеся должны:

### ***Характеризовать***

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой дополнительного образования;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

### ***Уметь***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой «Юный атлет» легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в тренировочной и соревновательной деятельности; в игровой ситуации действовать рационально и целесообразно планируемому результату; освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

## **Содержание программы**

### ***Вводное занятие.***

План работы отделения легкая атлетика. Правила поведения в процессе тренировок и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины, физическому и моральному развитию.

### ***История развития легкоатлетического спорта.***

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

### ***Гигиена спортсмена и закаливание.***

Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

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

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

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

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

### ***Ознакомление с правилами соревнований.***

Судейство соревнований в отдельных видах (бег, ходьба, метание мяча, прыжках в высоту, в длину с разбега).

### ***Общая физическая и специальная подготовка.***

Практические занятия.

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

### ***Ознакомление с отдельными элементами техники бега***

1. Изучение техники бега, (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
2. 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). Изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
3. Обучение технике эстафетного бега кругу и встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.
4. Кроссовая подготовка : Бег на средние дистанции 300-500 м., с повторением 3-7 раз.

Бег с ускорением по ходу кроссовой разминки.

Бег в медленном темпе на пульсе 140 ударов. Равномерный бег от 1000 до 5000 м. Кросс в сочетании с ходьбой в подъемы до 8000 метров (перепад высот до 400 метров).

Кроссовый бег 5000 м., ходьба и бег в течение 1,5 часа, пеший кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

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

Согласно плану спортивных мероприятий организации и федерации.

### **Контрольно-нормативные требования.**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, 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 раза в сентябре и мае.

### **Материально-техническая база.**

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

### **Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который информирует об этом руководство учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом руководству учреждения.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

#### **3. Требования безопасности во время занятий**



- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
  - 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
  - 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
  - 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
  - 3.5. Не производить метания без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
  - 3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя.
  - 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
  - 3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
  - 3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
  - 3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
    - 4.1 При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
    - 4.2 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
  5. Требования безопасности по окончании занятий:
    - 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь
    - 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
    - 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## ЛИТЕРАТУРА

### Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

### Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г