


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. БРАТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 2»

РЕКОМЕНДОВАНО
внутренним экспертным
советом МБОУ «Лицей №2»
от «30» мая 2023 г.
протокол № 4
Председатель
 /Н.А. Кучменко/

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Лицей №2»
от «01» сентября 2023 г.
№ 1/17
Директор МБОУ Лицей №2»
_____ /Ю.М. Кулешова /

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Возраст обучающихся – 11-15 лет
Срок реализации – 1 год

Автор-разработчик:
Давзит Галина Викторовна,
учитель физической культуры
МБОУ «Лицей № 2» г. Братска

г. Братск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика для начинающих» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5—11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» школьной программы.

За основу разработки данной программы взяты программно-методические материалы: примерная программа для системы дополнительного образования детей «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции» для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва 2003 г. и практическое руководство для тренера «Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте» автор Локтев С. А. 2007 г.

Актуальность программы

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию ее видов, доступности, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой обучающийся приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры, тем самым способствует повышению социального статуса детей. Кроме того, занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Педагогическая целесообразность программы.

С введением в образовательных организациях с 1 сентября 2014 года физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, стало больше внимания уделяться совершенствованию навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, чтобы усилить общую физическую подготовку. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости позволит обучающимся повысить уровень своей соревновательной деятельности и в других видах спорта.

Особенности программы

Программа «Легкая атлетика для начинающих» знакомит обучающихся с видами легкой атлетики, созданию базы разносторонней функциональной физической подготовленности, развитию быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укреплению опорно-двигательного аппарата, воспитанию общей выносливости, ловкости, изучению элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомлению с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории. Воспитывает интерес к занятиям.

В данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования, игры и эстафеты. В образовательном процессе большое внимание уделяется общей физической подготовке, игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала. С учётом возраста, уровня физической подготовленности педагогом строго дозируется нагрузка.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень сложности содержания - стартовый, уровень усвоения – ознакомительный.

Цель программы: Закрепление двигательных умений и навыков обучающихся, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные

- сформировать у обучающихся умения в области легкоатлетических упражнений;
- способствовать освоению обучающимися техники двигательных действий, простейших способов контроля за физической нагрузкой и показателями физической подготовленности;
- повысить уровень их технической и тактической подготовленности в данном виде спорта.

Воспитательные

- содействовать воспитанию организованности, самостоятельности, активности в процессе двигательной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности обучающихся, привычки к самостоятельным занятиям легкой атлетикой.

Развивающие

- способствовать развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; функциональных возможностей их организма.

Оздоровительные

- способствовать укреплению физического и психологического здоровья обучающихся;
- дозировать их физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;
- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям.

Форма и режим занятий

Программа курса «Легкая атлетика для начинающих» рассчитана на 1 год обучения с общим количеством часов - 144. Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются учащиеся 5–9 классов 11–15 лет МБОУ Лицей №2.

Занятия проводятся в группе. Количественный состав определен в 12-15 человек. Набор обучающихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с (5) десятиминутным перерывом. Длительность академического часа – 40 минут.

Формы обучения: групповые занятия (теоретические и практические), различные соревнования. Форма подведения итогов: сдача нормативов, участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном и районном уровне.

Планируемые результаты

Предметные результаты

В результате освоения программы обучающиеся будут

Знать:

- ✓ Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- ✓ Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- ✓ Названия разучиваемых легкоатлетических упражнений.
- ✓ Технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
- ✓ 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.

Уметь:

✓ соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.

✓ технически правильно выполнять легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты), предусмотренные учебной программой.

✓ выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

✓ выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

✓ контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.

✓ правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

✓ с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.

✓ стартовать из различных исходных положений.

✓ отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.

✓ метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Личностные результаты

обучающиеся умеют:

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

Метапредметные результаты

обучающиеся умеют:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Универсальными компетенциями обучающихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Виды педагогического контроля

Текущий контроль:

- Опрос обучающихся по пройденному материалу.
- Контроль над соблюдением обучающимися техники безопасности.
- Наблюдение за обучающимися во время учебных занятий и соревнований, контроль выполнения ими установок, данных педагогом.

- Учет результатов участия обучающихся в различных спортивных состязаниях

- Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.

Итоговый контроль:

- Учет результатов участия обучающихся в спортивных легкоатлетических соревнованиях.

- Мониторинг результатов по окончании курса обучения - выполнение обучающимися нормативов: тестов и контрольных упражнений.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов	Из них		Формы пед контроля
			Практ.	Теория	
	Организационная работа по набору учебной группы	4	4	-	
	Вводные занятия. История развития легкоатлетического спорта. Разделы легкой атлетики. Значение легкоатлетических упражнений	4	2	2	Вводная диагностика.
1	Основы знаний	16	-	16	Опрос обучающихся
2	Общефизическая и специальная подготовка	38	38	-	
3	Освоение обучающимися техники бега и ходьбы. Тактическая и практическая подготовка.	30	30	-	Игры с заданиями, Эстафета. Соревновательная практика.
4	Освоение обучающимися техники прыжков. Тактическая и практическая подготовка.	20	20	-	Игры с заданиями, Соревновательная практика.
5	Освоение обучающимися техники метания спортивных снарядов. Тактическая и практическая подготовка.	20	20	-	Игры с заданиями, Соревновательная практика.
	Педагогический контроль	10	10	-	Выполнение нормативов Соревновательная практика.
	Итоговое занятие	2	2	-	
	Итого за год обучения	144	126	18	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Организационная работа по набору учебной группы – 4 ч.

Вводные занятия. Вводная диагностика – 4 ч.

План работы спортивной группы. История развития легкоатлетического спорта.

Разделы легкой атлетики. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

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.

Оценка уровня физической подготовки обучающихся.

Раздел 1. Основы знаний- 16 ч

- 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, правила применения солнечных ванн, 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, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

- Правила подготовки спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
- Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.
- Правила поведения и техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
- Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью.
- Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий.
- Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
- Правила проведения легкоатлетических соревнований. Судейство.
- Особенности судейства соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка - 38 ч.

Практические занятия.

- Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении;
- Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, на развитие силы, выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища, на координацию движений и скорость.
- Строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами.
- Спортивные игры.

Подвижные игры.

- Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему» «Четыре мяча».

Раздел 3. Освоение обучающимися техники ходьбы и бега - 30 ч.

Ознакомление с отдельными элементами техники видов легкой атлетики.

Практические занятия.

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.

- Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100 -200 м.
- Бег на средние дистанции 300-400-500-600-800м.
- Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м.
- Специальные беговые упражнения.
- Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.
- Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы.
- Техника бега на короткие дистанции (ознакомление).
- Техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу.

- Техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

- Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции.

- Эстафетный бег на отрезках 40—60 м.

- Кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Раздел 4. Освоение обучающимися техники прыжков- 20 ч.

- Практические занятия.

- Прыжки с места в длину, тройной, пятерной, в высоту.

- Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

- Скачки на левой и правой ноге.

- Маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов.

- Маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги».

- Прыжки в высоту способом «перешагивание».

- Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Раздел 5. Освоение обучающимися техники метания спортивных снарядов – 20 ч.

Практические занятия.

Толкание ядра 4 кг. (девушки) и 6 кг. (юноши)

- Толкание ядра (ознакомление).

- Толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу.

- Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя);

- Метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками.

- Толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

Метание.

- Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, «скрестный» шаг.

- Метание мяча с 1—3—5—7 шагов, метание малого мяча (в цель и на дальность), метание гранаты.

Педагогический контроль – 10 ч.

Опрос.

Спортивные состязания (игры с заданиями, эстафеты).

Выполнение нормативов (тестов и контрольных упражнений).

Соревновательная практика.

Итоговое занятие – 2 ч.

Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня общей физической подготовленности (таблица).
3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся 11-17 лет.

Методическое обеспечение программы.

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия. Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Условия реализации программы

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.







Список литературы

1. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию Минск 2004.
2. Каинов .А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Волгоград: «Учитель», 2012.
3. Каинов .А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Волгоград: «Учитель», 2014.
4. Локтев С.А. Практическое руководство для тренера. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. – М.: Советский спорт, 2007 г.
5. Мехрикадзе. В.В Тренировка юного спринтера. 1999.
6. Пирогова И.А., Иващенко Л.Я., Странко Н.Л. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.1986.
7. Попов В.Б.. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.;
8. Фомин В.С. Вавилов,И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С, 2010.
9. Чернов С.С. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999.
10. Чичикин В.Т. Игнатьева П.В. Проектирование учебного процесса в общеобразовательном учреждении. – Нижний Новгород: НГЦ, 2010г.







Приложение № 1

Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

3 ступень. Нормативы ГТО для школьников 11 – 12 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					

4 ступень. Нормативы ГТО для школьников 13 – 15 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени			-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		

Приложение № 2

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня общей физической подготовленности

№ п/п	Физич. Способн.	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши				Девушки	
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	10 – 14	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	10 – 14	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	10 – 14	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	10 – 14	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	10 – 14	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	10 - 14	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

Приложение № 3

Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся 11-17 лет

Разрядные норма Юноши							
Разряд	КМС	I	II	III	I юн	II юн	III юн
Дистанция							
100 м	10,7	11,2	11,8	12,6	13,5	14,4	15,4
200 м	22,4	23,4	24,7	26,4	28,4	30,9	34,4
400 м	50,3	52,8	56,4	1,00,8	1,05,8	1,11,3	1,17,0
800 м	1,56,1	2,02,6	2,11,6	2,21,6	2,32,6	2,44,6	2,59,6
Разрядные норма Девушки							
100 м	12,4	13,2	14,1	15,1	16,1	17,2	18,4
200 м	25,9	27,5	29,6	31,9	34,2	36,9	39,9
400 м	58,3	1,02,3	1,06,8	1,11,8	1,17,8	1,24,8	1,31,3
800 м	2,16,6	2,26,6	2,37,6	2,49,6	3,02,6	3,17,6	3,36,6