

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр внешкольной работы» с. Вьльгорт

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №7  
от 31 августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУДО  
«РЦВР» с. Вьльгорт  
  
Н.В. Шестакова  
приказом №53 от  
31 августа 2017 года



## Дополнительная общеразвивающая программа

### Легкая атлетика

Объединение «Легкая атлетика»

направленность:  
физкультурно-спортивная  
для учащихся 9-10 лет

1 год обучения

Составитель:  
Екатерина Сергеевна  
Зебарева  
педагог дополнительного  
образования

с. Вьльгорт  
2017

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Программа «Легкая атлетика» является модифицированной и составлена на основе «Программы по физической культуре для 1-4 классов», В.И. Лях, -М., Просвещение, 2012г.; Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика. Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам»: учебное пособие - М. Просвещение, 2012г. в соответствие с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность, приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, а также на развитие двигательных качеств. Лёгкая атлетика является одним из разделов школьной программы и представлена как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте; является одним из ведущих видов спорта в дополнительном образовании детей.

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

**Педагогическая целесообразность.** Дети данного возраста основную информацию лучше воспринимают через игры, именно поэтому были придуманы и включены в программу данные виды тренировок, дети выполняют двигательные задачи, а заодно играют. Ведь в играх есть свои правила, а эти правила и могут быть техникой выполнения различных заданий.

Особенность данной программы заключается в том, что в раздел «Общая физическая подготовка» включены помимо силовой, с внесены такие виды занятия, как прохождение полосы препятствий и квесты.

Программа предназначена для детей 9-10 лет и рассчитана на 1 учебный год.

**Цель программы:** Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укрепления здоровья учащихся.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучение теоретическим знаниям в области легкой атлетики, здорового образа жизни, гигиены, техники безопасности;

- обучение основам техники и тактики легкой атлетики;

**Развивающие:**

- укрепление здоровья детей;

- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями
- совершенствование функциональных возможностей организма;

**Воспитательные:**

- воспитание нравственных и волевых качеств;
- формирование психологии общения и коллективного взаимодействия.

**Характеристика программы:**

тип программы - дополнительная общеразвивающая  
направленность - физкультурно-спортивная  
вид - модифицированная

**Организационно-педагогические основы обучения:**

В объединение зачисляются дети в возрасте 9-10 лет на основании заявления от родителя (законного представителя) учащегося, при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям в объединении.

Сроки реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в уч. году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	6 часов	40 минут	3 раза в неделю по 2 ч	36	12	216

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортивный зал (занятия проходят на базе МБОУ «Выльгортская нош»);
- инвентарь и оборудование: фишки, мячи (резиновые, пластиковые, для метания, набивные, эстафетные палочки), скакалки;
- желание ребят заниматься.

**Форма проведения занятий:** очная, групповая.

**Ожидаемый результат:**

Программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия в легкой атлетике.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представлять занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий в легкой атлетике, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

**Формы подведения итогов программы:**

- тестирование;
- сдача контрольных нормативов;
- проверка техники бега;
- зачет.

## 2. Учебно-тематический план программы.

№	Разделы	Теория	Практика	Итого часов
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Теоретическая подготовка	24	-	24
3.	Общая физическая подготовка	-	62	62
4.	Специальная физическая подготовка	-	12	12
5.	Техническая подготовка	2	96	98
6.	Тактическая подготовка	-	22	14
7.	Промежуточная аттестация	-	2	2
8.	Итоговое занятие	-	2	2
	<b>Всего:</b>	<b>27</b>	<b>189</b>	<b>216</b>

## 3. Содержание программы.

### 1. Раздел «Вводное занятие».

Теория: Правила безопасного поведения на занятиях. Знакомство с планом работы на учебный год. Одежда, обувь, гигиена учащегося во время занятий. Предупреждение травм при занятиях легкой атлетикой.

Практика: Знакомство с местом занятий, инвентарем.

### 2. Раздел «Теоретическая подготовка».

Теория: История развития легкой атлетики в России и за рубежом. Физическая подготовка легкоатлетов. Техническая и тактическая подготовка. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

### 3. Раздел «Общая физическая подготовка».

Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий и квесты. Упражнения с отягощением.

#### **4. Раздел «Специальная физическая подготовка».**

Практика: Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости.

#### **5. Раздел «Техническая подготовка».**

Изучение техники бега. Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники спортивной ходьбы. Обучение технике эстафетного бега. Кроссовая подготовка.

#### **6. Раздел «Тактическая подготовка».**

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину на соревнованиях.

**7. Раздел «Промежуточная аттестация»** проводится в форме сдачи контрольных нормативов, написания теста по теории.

#### **8. Раздел «Итоговое занятие».**

Теория: Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся.  
Практика: соревнования «Весёлые старты»

### **4. Методическое обеспечение программы.**

Эффективность занятия по программе зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных **форм**:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- индивидуальная форма обучения: учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

- фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми учащимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Примерная структура занятий: беговая разминка и общая разминка всего организма, специальные беговые упражнения, задача тренировки, игра и растяжка.

Формы обучения: индивидуальные, групповые, командные.

#### Этапы педагогического контроля

Вид контроля	Цель контроля	Содержание контроля	Форма контроля	Критерии оценивания:
Текущий	Проверить теоретические знания учащихся по предмету	Раздел «Теоретическая подготовка»	Тестирование	- правильность
Текущий	Проверить развитие физических качеств учащихся	Раздел «ОФП»	Сдача контрольных нормативов	- выполнение нормативов

Текущий	Проверить техническую подготовку учащихся	Раздел «Техническая подготовка»	Сдача нормативов на технику	- выполнение нормативов
Промежуточная аттестация	Проверить знания и умения, полученные во время обучения	Все разделы	Зачет	Правильность Точность

#### Промежуточная аттестация:

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в форме зачета. Зачет предполагает сдачу учащимися теста по теории и нормативов по общей физической подготовке.

I. Теоретическое тестирование.

Оценка: За каждый правильный ответ учащемуся начисляется 1 балл. Максимальный балл за теоретический тест – 15 баллов.

**1. Выбери физические качества человека:**

- А. Доброта, терпение, жадность;
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
- В. Скромность, аккуратность, верность.

**2. Что такое быстрота?**

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время;
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия;
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.

**3. Самый трудный вид лёгкой атлетики - это:**

- А. Бег;
- Б. Десятиборье;
- В. Метание диска.

**4. Кто выиграл на чемпионате мира в Москве 100-метровку под дождем, показав лучший результат сезона?**

- А. Неста Картер;
- Б. Усэйн Болт;
- В. Джастин Гэтлин.

**5. Как традиционно называют легкую атлетику?**

- А. «царица полей»
- Б. «царица наук»
- В. «королева спорта»
- Г. «королева без королевства»

**6. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?**

- А. эстафетный бег
- Б. метание копья
- В. фристайл
- Г. марафонский бег

**7. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?**

- А. только один
- Б. не больше двух
- В. не больше трех

Г. не имеет значения

**8. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?**

- А. одна
- Б. две
- В. три
- Г. четыре

**9. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?**

- А. бег
- Б. прыжки в длину
- В. прыжки в высоту
- Г. метание молота

**10. Спринт – это...?**

- А. судья на старте
- Б. бег на короткие дистанции
- В. бег на длинные дистанции
- Г. метание мяча

**11. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?**

- А. лечь отдохнуть
- Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания
- В. выпить как можно больше воды
- Г. плотно поесть

**12. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:**

- А. разбег, отталкивание, полет, приземление
- Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- В. разбег, подпрыгивание, приземление
- Г. разбег, толчок, приземление

**13. Назовите фазы прыжка в высоту:**

- А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
- Б. разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление
- В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
- Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

**14. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?**

- А. При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- Б. Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
- В. Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
- Г. После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**15. В левой колонке под цифрами перечислены советские и российские легкоатлеты, в различные годы, становившиеся олимпийскими чемпионами. Справа под буквами – виды спорта и даты завоевания этого титула. Соотнесите имя легкоатлета и вид, в котором было завоевано олимпийское золото. Результат занесите в таблицу.**

- |                     |                                     |
|---------------------|-------------------------------------|
| 1. Исинбаева Елена  | А) прыжки в высоту (2012г.)         |
| 2. Лебедева Татьяна | Б) толкание ядра ((1972г.)          |
| 3. Чижова Надежда   | В) спортивная ходьба, 50км (2012г.) |
| 4. Кирдяпкин Сергей | Г) бег, 1500м, (1960г.)             |
| 5. Болотников Петр  | Д) прыжки с шестом (2004г, 2008г)   |
| 6. Ухов Иван        | Е) прыжки в длину (2004г)           |

Контрольные нормативы по ОФП (10 лет):

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
Челночный бег 3*10м(сек)	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров (сек)	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров (мин)	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места (см)	165	140	130	155	135	125
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола (кол-во раз)	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту (кол-во раз)	44	42	40	42	40	38
Прыжки на скакалке, за 1 минуту (кол-во раз)	90	80	70	100	90	80

Максимальный балл – 24 балла

Контрольные нормативы по ОФП (9 лет):

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
Челночный бег 3*10м (сек)	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров (сек)	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров (мин)	без учёта времени					
Прыжок в длину с места (см)	160	130	120	150	130	115
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
Отжимания от пола (кол-во раз)	15	10	6	10	6	3
Приседания за 1 минуту (кол-во раз)	42	40	38	40	38	36
Прыжки на скакалке, за 1 минуту (кол-во раз)	80	70	60	90	80	70

Максимальный балл – 24 балла

Уровни освоения программы:

- Высокий уровень: 39-31 балл
- Средний уровень: 30-23 балла
- Низкий уровень: 22 балла и менее

## 5. Использованная литература:

1. Вамк, Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
2. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену»/ Г.М. Куколевский. - М. 1984. – 80с.
3. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание», учебное пособие / В. Ломан - М., Издательство «Физкультура и спорт». 1985. – 160с.
4. Лях В.И. «Физическая культура»: Учебник для 1-4 классов / И.В. Лях. - М. «Просвещение», 2014. – 129с.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика». Внеурочная деятельность учащихся: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — 93 с.
6. Попов В. Б. «Прыжки в длину», учебное пособие/ В.Б. Попов - М. 1977. – 96с.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, 2009. – 41с.