



Комитет по образованию
Администрации Муниципального Образования
Ломоносовский муниципальный район Ленинградской области
**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новогореловская общеобразовательная школа»**

Согласовано

Протокол педагогического совета
«29»августа 2023 г., №1

Утверждено

Приказом директора
МОУ «Новогореловская школа»
№242- ОД
«29» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

Возраст занимающихся: 8-10 лет

Разработчик программы:

Васильева Татьяна Владимировна
Тренер-преподаватель первой категории

п. Новогорелово, 2023 год

Оглавление

- I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- II. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
- III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
- IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
- V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА
- VI. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
- VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Легкая атлетика» (далее Программа) составлена и разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 года №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»; с Порядком организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11. 2018 года № 196, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 06.12.2011 № 412-ФЗ, письмом комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 09.04.2014 г. № 19-1934/14 «О соблюдении законодательства Российской Федерации в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ», на основании Постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, нормативных актов, действующих в области физической культуры, спорта и образования. Программа составлена с учетом практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента. Программа обеспечивает преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств. **Актуальность** данной программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала даёт возможность тренеру-преподавателю индивидуализировать свой учебно-тренировочный процесс на

спортивно – оздоровительном этапе подготовки. В процессе обучения своих воспитанников тренер может привить те знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения физического и психического здоровья обучающихся, всестороннего развития личности для достижения намеченных целей. Взяв за основу данную программу, любой тренер-преподаватель может представить для себя систему обучения при работе с воспитанниками разного возраста. Программа призвана не ограничивать творческий подход тренера, а помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов обучения. **Новизна** программы заключается: в отсутствии аналогичных дополнительных общеразвивающих программ по легкой атлетике, разработанных на основе обновленной нормативной базы с учетом имеющихся материально-технических и педагогических условий. **Педагогическая целесообразность** заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов используемых в процессе воспитания и обучения с учетом возрастных и психологических особенностей, условий и спортивной материально-технической базы. Отличительной особенностью данной программы является - использование в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленных имеющимся материально-техническими условиями, максимальное использование в тренировочном процессе природных и климатических факторов, подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях- использование в подготовке юных спортсменов специалистов из смежных спортивных специальностей - подбор и разработка специализированного тестирования с учетом материально-технической базы. **Основной целью программы** является развитие способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, за счет объединения задач по укреплению здоровья занимающихся, приобщению их к здоровому образу жизни и усвоению основ избранного вида спорта. Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям легкой атлетики.
2. Укреплять здоровье занимающихся.
3. Развивать физические качества спортсменов.
4. Обучить основам техники отдельных видов легкоатлетических упражнений.

Возраст детей: от 8 до 10 лет.

Сроки реализации: 1 год

Этап: спортивно-оздоровительный

Формы занятий по лёгкой атлетике:

Урочная форма:

1. Групповые учебные занятия (теоретические и практические);
2. Тестирование

Неурочная форма:

1. Участие во внутришкольных соревнованиях;
2. Домашние задания, самостоятельные занятия.

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Образовательный процесс по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно – спортивной направленности «Лёгкая атлетика» проводится на спортивно – оздоровительном этапе.

Учебный год начинается 1 сентября и составляет 38 недель.

Окончание 31 мая 2024 года. Каникулы с 1 июня по 31 августа 2024 года.

Каникулярными днями являются: 4 ноября, 1 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая (ФЗ-273, глава 2, статья 41, пункт 3).

Режим работы и продолжительность учебных занятий:

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий из расчета 2 учебных часа в неделю.

Этап	Период Обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальный количествен. состав группы (чел.)	Максимальный количествен. состав группы (чел.)	Минимальн. объём учебно-трениров. нагрузки (час/нед.)	Максимальн. объём учебно-трениров. нагрузки (час/нед.)
Спортивно-оздоровит.	Весь период	10	15	20	1	2

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
2. Сдача нормативов по специальной физической подготовке;
3. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
4. Освоение теоретических знаний из области физической культуры и легкой атлетике.

Формами промежуточной аттестации являются:

1. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.
2. Выполнение требований технической подготовки в соответствии с программой.
3. Учет личностных достижений обучающихся.

Для выпуска обучающийся должен получить за каждое тестовое упражнение не менее 3 баллов.

Баллы выставляются в соответствии с прилагаемыми таблицами с учетом возраста обучающегося.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке детей для спортивно-оздоровительных групп:

8 лет

№ п/п	Виды испытаний	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (с)	5,7	6,4	7,2	6,1	6,7	7,5
2	Бег 1000м (мин,с)	4,50	5,20	6,10	5,20	6,10	6,30
3	Поднимание туловища за 1 минуту из положения лёжа в положение сидя (раз)	32	28	22	28	22	16
4	Прыжок в длину с места (см)	135	115	95	130	110	90

9 лет

№ п/п	Виды испытаний	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (с)	5,5	6,0	7,0	5,8	6,3	7,2
2	Бег 1000м (мин,с)	4,40	5,10	6,00	5,10	6,00	6,20
3	Поднимание туловища за 1 минуту из положения лёжа в положение сидя (раз)	34	30	24	30	24	18
4	Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	135	115	95

10 лет

№ п/п	Виды испытаний	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м (с)	10,4	11,0	11,8	10,6	11,2	12,2
2	Бег 1000м (мин,с)	4,30	5,00	5,50	5,00	5,50	6,10
3	Поднимание туловища за 1 минуту из положения лёжа в положение сидя (раз)	36	32	26	32	26	24
4	Прыжок в длину с места (см)	145	125	105	140	120	100

II. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп при занятии два раза в неделю

Раздел	Содержание средств	I	X	X	X	I	II	II	I	V	Всего
		X		I	II		I	I	V		
	Количество часов в неделю	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
I	Теоретическая подготовка	1								1	2
II	Общая физическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2	20
	1. Подвижные игры	2	1	1	1	1	1	2			9
	2. Кросс		1						2	1	4
	3. Гимнастика и акробатика	1	1	1	1	1	1			1	7
III	Специальная физическая подготовка	2	4	3	4	3	3	4	5	2	30
	1. Специальные легкоатлетические упражнения	1	2	2	2	2	2	2	3	2	18
	2. Силовые упражнения	1	2	1	2	1	1	2	2		12
IV	Техническая подготовка, в т.ч.	1	2	2	3	3	3	3	2	1	20
	1. Спринт					2	2				4
	2. Бег на средние дистанции	1	2	2	3						8
	3. Метание					1	1	2			4
	4. Прыжки в длину							1	2	1	4
V	Текущие контрольные испытания	2								2	4
	Всего часов	9	9	7	9	8	8	9	9	8	76

III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

3.1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт - Понятие о физической культуре и спорте, как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. - Названия разучиваемых упражнений, используемых снарядов и инвентаря. Понятие о командах и терминах (темп, скорость бега, длительность бега и т.п.) - Легкая атлетика как вид спорта.
2. Формирование навыков здорового образа жизни - Понятие о здоровье и физическое развитие человека. - Понятие о здоровом образе жизни - Понятие о закаливании. Его значение для здоровья. Основные принципы и правила закаливания. - Основные правила гигиены спортсмена. Правильный подбор одежды и обуви.
3. Правила безопасности - Правила безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями различной направленности.

3.2. Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой подразумевается использование различных упражнений, в том числе упражнений из других видов спорта для развития основных физических качеств спортсмена, необходимых для более успешного овладения отдельными видами легкоатлетических упражнений.

-Для развития выносливости: равномерный, медленный бег до 5 мин.; кросс по слабопересеченной местности до 1000 м; подвижные игры с бегом.

-Для развития быстроты: различные варианты эстафет с бегом на дистанции
10-20м;

-Для развития гибкости: упражнения гимнастики и акробатики: на всех годах обучения: ОРУ, ОРУ с предметами (скакалка, обруч, гимнастическая палка), маховые упражнения, упражнения с большой амплитудой (полушпагат, шпагат, мост и т.п.) упражнения игрового стрейчинга, элементы йоги и т.д.; подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.

-Для развития силы: упражнения гимнастики и акробатики: на всех годах обучения: ОРУ с предметами (гантели, набивные мячи, эспандер), упражнения в висах на перекладине, шведской стенке, упражнения в упорах и т.п.

-Для развития координации: упражнения гимнастики, акробатики, спортивных игр: на всех годах обучения: ОРУ в движении, ОРУ под музыкальное сопровождение, ОРУ на скамейке, у

шведской стенки; акробатические упражнения (перекаты, кувырки); подвижные игры с мячом, спортивные игры по упрощенным правилам: мини-баскетбол, пионербол, мини-футбол.

-Для комплексного развития двигательных качеств: спортивные и подвижные игры: упражнения, эстафеты, игры с баскетбольным, волейбольным, футбольным мячом и т.д.

3.3. Специальная физическая подготовка

В специальную физическую подготовку входят две группы упражнений, доступные по технике выполнения, и развивающие необходимые легкоатлету физические качества - быстроту, выносливость, координацию, скоростно-силовые со специфической направленностью двигательных действий:

1. Специальные легкоатлетические упражнения - беговые упражнения - прыжковые упражнения 2. Силовые упражнения – выполнение легкоатлетических упражнений с отягощениями, в усложненных условиях. 1 – 2 год обучения: ознакомление и обучение технике выполнения упражнений специальной физической подготовки.

3.4. Специальная техническая подготовка

В специальную техническую подготовку спортсменов в спортивно-оздоровительной группе входят упражнения, направленные на освоение основ техники основных легкоатлетических упражнений: 1. бег на короткие дистанции (спринт) 2. бег на средние дистанции 3. прыжок в длину 4. метание.

1. Бег на короткие дистанции (спринт): обычный бег, с изменением направления движения по указанию тренера; в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10, эстафеты с бегом на скорость; бег с ускорением от 10 до 15 м; ознакомление и освоение техники высокого старта; соревнования по бегу 30м, до 60 м.

2. Бег на средние дистанции: бег в равномерном темпе 6 мин, до 10 мин; бег в переменном темпе до 1000 м; бег на результат 300 м; бег на результат 1000 м

3. Прыжок в длину: прыжок в длину с места; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи, веревочку (высота 30 – 40 см); многоразовые (от 3 до 6 шагов)

4. Метание: метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель

с 3 – 5 м; на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; на дальность отскока от пола, от стены. Броски набивного мяча (0,5кг) из различных положений, двумя руками.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Успех в работе со спортивно-оздоровительными группами определяется: •Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся; •Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки; •Сознательным участием спортсменов в образовательном процессе; •Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.). В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки легкоатлетов является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической подготовки. Преимущественной направленностью образовательного процесса в спортивно-оздоровительных группах является выявление задатков и способностей детей. Преобладающими методами учебных занятий должны быть игровой метод применительно к задачам технической и физической подготовки юных легкоатлетов. **Методы обучения:**

Словесный метод практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. С помощью этого метода и его приёмов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему. В процессе постепенного овладения упражнениями занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности. **Метод наглядной демонстрации** реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, в использовании внешних ориентиров ров, ограничителей движений и др. В данном случае преимущественное

воздействие оказывается на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У занимающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому, чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного упражнения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит (снимет с него копию). **Метод упражнения** позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Здесь чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной, с активной умственной деятельностью, с практикой, что, в конечном итоге, приводит к технически правильному исполнению изучаемого упражнения. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Правильное их сочетание позволяет педагогу быстрее научить упражнению. С младшими группами целесообразно использовать на занятии **игровой метод**. Его сущность заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества.

V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В учебном процессе с занимающимися спортивно-оздоровительных групп тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, нравственных качеств (честность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность) в сочетании с волевыми (смелость, настойчивость, терпеливость); эстетическое воспитание (аккуратность, воспитание трудолюбия). Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

VI. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

ПРОЦЕССА Образовательный процесс по Программе проводится на базе спортивного зала МОУ Новогореловская школа. Материально-техническое обеспечение программы: • Оборудованный спортивный зал общеобразовательной школы; • гимнастические маты; • гимнастические скамейки; • шведские стенки; • набивные мячи весом 0,5 кг, 1 кг

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вацула Й. и др. Азбука тренировки легкоатлета /Й. Вацула, Э. Достал, В. Вомачка; Пер. с Чеш. И. П. Лучиц-Федорца, И. И. Шпака. - МН.: Польша, 1986.
2. Виру А. А. и др. Аэробные упражнения /Виру А. А., Юримяэ Т. А., Смирнова Т. А. М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Гагуа Е. Д. Тренировка спринтера. М.: Олимпия Пресс, Terra-спорт, 2002.
4. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Мн.: Высш. Шк., 1985.
5. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
6. Книга тренера по легкой атлетике. /Под ред. Л. С. Хоменкова М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для институтов физкульт. /под ред. О. В. Колодия, Е. М. Лутковского, В. В. Ухова. М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Лёгкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва под ред. И. И. Столова. М.: Советский спорт, 2005.
9. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
10. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: Астрель, 2002.
11. Подготовка юных легкоатлетов. Научный редактор В. Б. Зеличенко. М.: Terra-Спорт, 2000.
12. Попов В. Б. и др. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ. М.: Физкультура и спорт, 1984.
13. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие /СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2001.
14. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: /СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
15. Теория и методика физической культуры (курс лекций); учебное пособие/ под редакцией Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова; СПб, ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.
16. Шварц. В. Б., Хрущев С. В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. М.: Физкультура и спорт, 1984.

Перечень Интернет-ресурсов: <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

Порталы:
<http://www.katalog.iot.ru> – каталог образовательных ресурсов сети Интернет • предметные олимпиады, конкурсы. <http://www.school-collection.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР). <http://www.npstoik.ru> – Современные технологии в образовании и культуре. <http://www.ucheba.com> – Образовательный портал. <http://www.rusolymp.ru> – Портал Всероссийской олимпиады школьников.