

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 11 г. Нижнеудинск»**

---

Утверждено  
приказом директора  
МКОУ «СОШ № 11 г. Нижнеудинск»  
от 30.08.23 № 86-од

**Дополнительная общеразвивающая программа  
спортивной секции «Легкая атлетика»  
для учащихся 11-15 лет**

Составитель: Дункай Елена Викторовна, учитель физкультуры МКОУ «СОШ №11  
г Нижнеудинск»

Нижнеудинск, 2023

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной секции «Легкая атлетика» составлена на основе примерной программы «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова

В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия в секции легкой атлетики позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и 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.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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

### **Задачи:**

- формировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;
- формировать специальные знания, умения и навыки.
- развить физические способности;
- раскрывать потенциал каждого ребенка;

-развивать морально-волевые качества;

-развивать внимание, мышление.

-воспитывать нравственные, эстетические, личностные качества обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Сроки реализации программы:

	5 класс	Всего
Количество учебных недель	34	34
Количество часов в неделю	4	
Количество часов в год	136	136

### **Формы организации образовательного процесса:**

- тренировки;
- соревнования;
- выполнение самостоятельной работы;

Работа спортивной секции осуществляется в 2-х направлениях:

- групповые;
- индивидуальные.

## **II. Организационно-педагогические основы обучения**

1. Количество детей в секции - 15 человек.
2. Возраст учащихся – 11-15 лет.
3. Набор в объединение осуществляется по заявлениям родителей.
4. Режим занятий: вторник – 16<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>; пятница - 16<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>; суббота – 13<sup>00</sup>– 15<sup>00</sup>
5. Продолжительность занятия – 60 минут.

### **Материально-техническое оборудование:**

- легкоатлетические барьеры;

- набивные мячи;
- планка для прыжков в высоту;
- стойка для прыжков в высоту;
- перекладина для подтягивания;
- гимнастические скакалки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- футбольные, баскетбольные, теннисные мячи;
- рулетка 10м;
- маты

### **Литература:**

1. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе.- М.: Дрофа, 2007.
  2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика.- М.: Издательство «Академия», 2009.
  3. Кибринский М.Е., Юшкевич Т.П. Легкая атлетика. Учебник для вузов. – М.: Издательство «Тесей», 2005.
  4. Никитушкин В.Г., Гапеев В.И., Губа В.П. Спорт в школе. Легкая атлетика. – М.: Олимпия Пресс, 2006
- \* Дополнительные источники:
1. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов.- М.: Издательство «Тесей», 2003
  2. Креер В.А., Попов В.Б., Легкоатлетические прыжки.- М.: ФиС, 1986
  3. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике.- М.: Издательский центр «Академия», 1999
  4. Легкая атлетика. Правила соревнований. - М.: 2007
  5. Легкая атлетика. Критерии отбора. – М.: 2000
  6. Маслов М.В., Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика.- М.: Издательство « Просвещение», 2011
  7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: ООО Издательство «Астрель», 2011
  8. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике. – М.: издательство «Физкультура спорт», 2004.

### III. Учебный план спортивной секции

№п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	2
2	История развития легкой атлетики	1
3	Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	1
4	Практические занятия	33
5	Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	1
6	Практические занятия	98
7		<b>136</b>

### IV. Календарный учебный график

Начало учебного года	С 2.09.2019
Конец учебного года	в 9 классах – 21.05.2020
	в 2-8 классах – 30.05.2020
<b>Продолжительность занятий по четвертям</b>	
I четверть	8 недель (02.09.19 – 25.10.19)
II четверть	7 недель + 4 дня (05.11.19 – 27.12.19)
III четверть	10 недель (13.01.20 – 20.03.20)
IV четверть	9 недель (30.03.20 – 29.05.20)

### V. Планируемые результаты

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

В результате посещения спортивной секции «Лёгкая атлетика» 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;
- 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 легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

## **VI. Содержание программы**

*Вводное занятие.* План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

*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 бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

*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 и ходьбы.*

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
2. Изучение техники бега, (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
3. 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). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

## VII. Способы измерения результатов

Способами измерения результатов является сдача спортивных нормативов.

### Спортивные нормативы

Контрольные упражнения	Класс	показатели					
		девочки			мальчики		
оценка		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м (сек)							
	6	10,6	11,2	11,8	10,4	10,9	11,4
Бег 30 м (сек)							
	6	5,4	6,0	6,2	5,4	5,8	6,0
Прыжки в длину с места (см)	6	175	155	135	180	165	145
Метание на дальность(м)							



	6	23	21-17	15	36	34-20	21
Бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.(см )	6	500	460	355	550	500	450
	6	19	10-18	9	22	11-21	12
Подъём туловища из положения, лёжа за 30 секунд (количество раз)	6	19	10-18	9	22	11-21	12

### Демонстрировать

Контрольные упражнения	Класс	показатели					
		девочки			мальчики		
оценка		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м (сек)	7	10,4	11,6	13,3	10,0	10,7	11,5
	8	10,2	10,9	11,4	9,8	10,2	10,8
Бег 30 м (сек)	7	5,5	6,2	6,3	5,2	5,6	5,9
	8	5,4	5,9	6,1	5,1	5,5	5,8
Прыжки в длину с места(см)	7	180	160	140	190	170	150
	8	180	160	145	195	180	160
Метание на дальность (м)	7	26	24-18	16	39	37-22	23
	8	28	26-19	17	41	39-24	25
Бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.	7	550	530	480	600	550	500
	8	600	550	500	610	560	510
Подъём туловища из положения, лёжа за 30 секунд (количество раз)	7	20	10-19	9	24	12-23	11
Подъём туловища из положения, лёжа за 30 секунд (количество раз)	8	20	10-19	9	25	13-24	12

### Демонстрировать

Контрольные упражнения	Класс	показатели					
		девочки			мальчики		
оценка		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м (сек)	9	10,2	10,8	11,4	9,1	9,7	10,3
Бег 30 м (сек)	9	5,3	5,8	6,0	4,9	5,3	5,5
Прыжки в длину с места (см)	9	185	165	155	205	190	175
Метание на дальность(м)	9	30	27-20	18	44	40-27	26
Бросок набивного мяча (1кг) из- за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.	9	600	540	500	610	560	540
Подъём туловища из положения, лёжа за 30 секунд (количество раз)	9	21	11-20	10	26	13-25	12

