

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

Утверждено
приказом директора
МКОУ «СОШ № 11 г. Нижнеудинск»

**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной секции «Легкая атлетика»**

для учащихся 7-15 лет

Спортивная направленность

Срок реализации программы: 1 год

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

Нижнеудинск, 2024

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 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.

II. 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	44
5	Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	1
6	Практические занятия	53
7		102

III. Календарный учебный график

Начало учебного года	С 2.09.2024
Конец учебного года	в 1-9 классах – 26.05.2025
Продолжительность занятий по четвертям	
I четверть	8 недель (02.09.24 – 25.10.24)
II четверть	8 недель (05.11.24 – 28.12.24)
III четверть	10 недель (09.01.25 – 21.03.25)
IV четверть	8 недель (31.03.25 – 26.05.25)

IV. 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: перекуты, 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 10 м 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).

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. Организационно-педагогические условия

1. Количество детей в секции - 15 человек.
2. Возраст учащихся – 7-15 лет.
3. Набор в объединение осуществляется по заявлениям родителей.
4. Продолжительность занятия – 40 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

IV. 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
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

VIII. Методические материалы:

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 и спорт»,2004.