

Краевое государственное казённое учреждение «Центр содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, пгт Новошахтинский»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

КГКУ «Центр содействия семейному устройству пгт. Новошахтинский»

И.В. Ахременко

Приказ

4/2 - б

# **ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО КРУЖКА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Срок реализации 3 года

Возраст детей 10-15 лет

Руководитель  
физического воспитания  
Ю.В. Ульман

пгт Новошахтинский  
2019г.



Краевое государственное казённое учреждение «Центр содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, пгт Новошахтинский»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

КГКУ «Центр содействия семейному устройству пгт. Новошахтинский»

И.В. Ахременко

Приказ \_\_\_\_\_

# **ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО КРУЖКА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Срок реализации 3 года

Возраст детей 10-15 лет

Руководитель

физического воспитания

Ю.В. Ульман

пгт Новошахтинский

2019г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:**

Дополнительная общеобразовательная программа кружка «Легкая атлетика» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2011г. и составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №10008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации;
4. Федеральным законом от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
5. Нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность КГКУ «Центр содействия семейному устройству пгт. Новошахтинский».

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

Программа кружка «Легкая атлетика» рассчитана на школьников в возрасте от десяти до пятнадцати лет. Она 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 кружке отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей воспитанников.

Все занимающиеся в кружке распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки.

**Актуальность программы** Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ребёнок приобретает не только

правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость. Повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

**Общими задачами кружка являются:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство центра или кружка.

**Образовательный процесс кружка** рассчитан на три года, где могут заниматься дети с 10 до 15 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 15-20 воспитанников. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю, общая загруженность - 2 часа в неделю.

Набор в группы осуществляется по желанию ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей, более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. 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 ориентируется на развитие природных качеств личности, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

**Программа трех лет обучения** направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

#### **Знать и иметь представление:**

- историю развития легкой атлетики;
- легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта;
- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике; знать правила подвижных игр;
- иметь представление о судействе соревнований по лёгкой атлетике.
- способы закаливания организма.

#### **Уметь:**

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- освоить технику прыжков в длину и высоту;
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции;
- освоить технику метания мяча.
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- играть в различные подвижные игры;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

**Использовать** приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН** **1-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	2	1	1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	42	-	42
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега, ходьбы, прыжков, метания.	30	-	30

9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
10.	<b>ИТОГО</b>	<b>80</b>	<b>6</b>	<b>74</b>

### **I – этап начальной подготовки ( Н.П.)**

На первом году обучения занятия проводятся с нагрузкой 2 часа в неделю. На данном этапе предполагается, ознакомление с видами легкой атлетики, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям. Создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	2	1	1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	2	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	40	-	40
8.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики	32	-	32
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
10.	<b>ИТОГО</b>	<b>80</b>	<b>7</b>	<b>73</b>

## **II – этап учебно-тренировочной подготовки (У.Т.П.)**

На втором году обучения занятия проводятся с нагрузкой 2 часа в неделю. Укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма занимающихся; повышение уровня разносторонней физической подготовленности; укрепление сердечнососудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее укрепление гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять; укрепление опорно-связочного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видам л/а; обучение основам техники бега, прыжков.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-его ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Основы техники видов легкой атлетики.	2	2	-
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетики.	2	2	-
6.	Инструкторская и судейская практика.	2	1	1
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	30	-	30
8.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.	41	-	41
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
10.	<b>ИТОГО</b>	<b>80</b>	<b>8</b>	<b>72</b>

## **III – этап спортивно-соревновательной подготовки (С.С.П.)**

На третьем году обучения занятия проводятся с нагрузкой 2 часа в неделю. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся; повышение уровня разносторонней физической подготовленности; развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, воспитание общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков,



метания; обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях; определение вида для специализации в легкой атлетике.

## 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. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

### **Ознакомление с отдельными элементами техники бега, ходьбы, прыжков, метания.**

1. Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м.
2. Изучение техники бега: ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.
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, 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. 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.

5. Прыжки в длину различными способами .

6. Прыжки в высоту способом «перешагивание»,

7. Метание малого мяча на дальность с места, с трёх шагов.

8. Метание набивного мяча из различных положений.

### **Контрольные упражнения и спортивные соревнования.**

Согласно плану спортивных мероприятий.

### **Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы следующие условия:

1. Стадион
2. Спортивный зал
3. Прыжковая яма
4. Мячи для метания
5. Стойки для прыжков в высоту
6. Маты
7. Набивные мячи
8. Скакалки
9. Секундомер

### **Формы аттестации**

Для определения результативности данной образовательной программы и достижения поставленных задач применяются следующие формы аттестации занимающихся в кружке «Легкая атлетика»:

1. Опрос
2. Текущий контроль
3. Промежуточный контроль
4. Итоговый контроль

### **Оценочные материалы**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

## Контрольные упражнения

№ п/п	Виды испытаний	Пол	Нормативы		
			3 балла	4 балла	5 баллов
1	Челночный бег 3х10	мальчик и девочки	10.4 10.9	10.1 10.7	9.2 9.7
2	Бег 30 м.	мальчик и девочки	6.9 7.2	6.7 7.0	5.9 6.2
3	Прыжок в длину с места	мальчик и девочки	115 110	120 115	140 135
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	мальчик и девочки	7 4	9 6	14 10
5	Бросок набивного мяча из- за головы весом 1 кг.	мальчик и девочки	210 200	230 220	250 240
6	Смешанное передвижение бег 500 м	мальчик и девочки	без учета времени	без учета времени	без учета времени

## Методические материалы.

### Методы обучения

Практические:

- разучивание по частям;
- разучивание в целом;
- игровой;
- соревновательный.

Методы использования слова:

- рассказ;
- описание;
- объяснение;
- беседа;
- разбор;
- задание;
- указание;
- оценка;
- команда;
- подсчет.

Методы наглядного восприятия:

- показ;
- демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);

- звуковая и световая сигнализации.

**Способы выполнения упражнений:** одновременный, поточный, поочередный.

**Методы организации занятий:** фронтальный, групповой, индивидуальный.

**Формы подведения итогов:** текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.

## ***СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ***

1. А.П. Матвеев, Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы, «Просвещение», 2008 год.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы», «Просвещение», 2008 год.
3. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Программа «Физическая культура», «Просвещение», 2012г.
4. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Учебник для 1, 2, 3, 4 класса. «Физическая культура», «Просвещение», 2011, 2012, 2014гг.
5. А.П.Матвеев Учебник для 5, 6-7, 8-9 класса «Физическая культура», «Просвещение», 2011г.
6. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11 класса «Физическая культура», «Просвещение», 2011г.
7. Научно - методический журнал « Физическая культура в школе».- Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 , 2003 , 2004 , 2005 г.г.
8. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д ООО «Феникс», 2009 г.
9. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
10. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник и компьютер» , «Вако», 2007 год.
11. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
12. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Тестовые вопросы и задания по физической культуре», «Глобус», 2010г.
13. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам», «Глобус», 2009
14. В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы», «ВАКО», 2009г.
15. А.Н.Каинов «Организация работы спортивных секций в школе», Волгоград: «Учитель», 2012г.
16. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» , «Просвещение» 2011г.