


Департамент по социальным вопросам администрации г. Ишима  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Ишимская школа-интернат»

Рассмотрено  
на методическом совете  
МАОУ «Ишимская школа-интернат»  
Протокол №4  
« 26 » 08 2022г.

Утверждаю  
Директор МАОУ «Ишимская  
школа-интернат»  
 Г.А. Калугина  
Приказ №81 от « 29 » 08 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно - спортивной направленности  
по лёгкой атлетике

Возраст обучающихся: 12-14 лет  
Срок освоения программы: 4года  
Объём программы: 544часа

Автор - составитель:  
Каткова О.В., учитель

г. Ишим  
2022г.

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ)

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на сотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

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

Целостная система подготовки решает следующие основные задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 4-8 классов

Сроки реализации: программа рассчитана на 2 часа в неделю (68 часов в год).

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 45 минут. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки. Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

#### **Личностные результаты:**

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности 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.

### Демонстрировать:

#### 4-6 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)	Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000 м (мин. сек.)	Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	190	170	9	17	5.0	Высокий	190	170
Средний	170	150	6	15	5.4	Средний	170	150
Низкий	150	130	2	13	6.0	Низкий	150	130



### Учебный план

Уровень сложности	Год обучения	Дисциплины (модули)	Количество часов			Формы Промежуточной (итоговой) аттестации
			Всего	Теория	Практика	
Базовый	1 год		136	8	128	Тестирование, контрольные нормативы
Базовый	2 год		136	8	128	Тестирование, контрольные нормативы
Базовый	3 год		136	10	126	Тестирование, контрольные нормативы
Базовый	4 год		136	10	126	Тестирование, контрольные нормативы
			544	36	508	

### Содержание

#### 1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

#### 2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.
- история развития легкой атлетики

Практическая часть: Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

### 3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

### 4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м

### 5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

Практическая часть:

Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.



Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам» ,«Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В учебных группах первого и второго года обучения.

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

В учебных группах третьего и четвертого года обучения.

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.

#### Учебный план

Месяц	Чи сл о	Время провед ения занятия	Кол-во часов	Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля и т.д.)	Мероприятия за рамками учебного плана
сентяб рь	7, 9	14.00- 16.00	2	Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения и ТБ секции. Значение легкоатлетических упражнений	
	14, 16	14.00- 16.00	2	Легкоатлетическая разминка. Экспресс-тесты	
	21, 23	14.00- 16.00	2	Высокий старт. Бег с ускорением. Экспресс-тесты	
	28, 30	14.00- 16.00	2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	Областная спартакиада инвалидов
октябрь	5	14.00- 16.00	1	Бег «под гору», «на гору»	
	7	14.00- 16.00	1	Бег «под гору», «на гору»	
	12, 14	14.00- 16.00	2	Развитие гибкости	
	19, 21	14.00- 16.00	2	Техника эстафетного бега 4x40м	
	26 28	14.00- 16.00	2	Специальные беговые упражнения. Метания мяча на	

				дальность	
ноябрь	9, 11	14.00- 16.00	2	Круговая тренировка. Техника спортивной ходьбы	
	10, 12	14.00- 16.00	2	ОФП – подвижные игры	
	16, 18	14.00- 16.00	2	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Гигиена спортсмена и закаливание.	
	23, 25	14.00- 16.00	2	Круговая тренировка	
	30	14.00- 16.00	1	Прыжковые упражнения	
декабрь	2, 7	14.00- 16.00	2	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м	
	9, 14	14.00- 16.00	2	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Прыжок в высоту	
	16, 21	14.00- 16.00	2	Прыжок в высоту. Подвижные игры и эстафеты	
	23, 28	14.00- 16.00	2	Развитие координации. История развития легкоатлетического спорта. Экспресс-тесты	
январь	11, 13	14.00- 16.00	2	Спортивная ходьба. ОФП – прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	
	18, 20	14.00- 16.00	2	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка ОФП - подтягивания	
	25, 27	14.00- 16.00	2	Развитие силы. Равномерный бег 1000-1200м	
февраль	1, 3, 8, 10	14.00- 16.00	4	Круговая эстафета. Места занятий, их оборудование и подготовка. Метание мяча. Специальные беговые упражнения. Бег 500-800м	
	15, 17, 22 24	14.00- 16.00	4	Встречная эстафета. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с правилами соревнований	
март	1, 3, 10	14.00- 16.00	3	Спортивная ходьба. ОФП – прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	
	15, 17, 22	14.00- 16.00	3	ОФП – подвижные игры	
	24	14.00- 16.00	1	Развитие гибкости	
апрель	5, 7	14.00- 16.00	2	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	
	12,	14.00-	2	Развитие гибкости	

	14	16.00			
	19, 21, 26	14.00- 16.00	3	Специальные беговые упражнения. Метание мяча. Бег 500-800м. Экспресс-тесты	
	28,	14.00- 16.00	1	Прыжковые упражнения	
май	3, 5, 10	14.00- 16.00	3	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	Областная спартакиада инвалидов
	12, 17, 19	14.00- 16.00	3	Встречная эстафета.	
	24, 26	14.00- 16.00	2	Прыжок в длину с разбега.	

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a> В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу:	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html</a> . Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.	
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия	
2.1	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.2	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения. Выпускники школы – интерната спортсмены	
3	Технические средства обучения	
3.1	Мультимедийный компьютер	Возможность входа в Интернет. 1
3.2	Сканер	1
4	Учебно-практическое оборудование	
4.1	Стенка гимнастическая	1
4.2	Бревно гимнастическое напольное	1
4.3	Перекладина гимнастическая	5
4.4	Канат для лазанья	1
4.5	Скамейка гимнастическая жесткая	5
4.6	Маты гимнастические	10
4.7	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	5
4.8	Мяч малый (теннисный)	15
4.9	Скакалка гимнастическая	20
4.10	Палка гимнастическая	20
4.11	Обруч гимнастический	20
	Легкая атлетика	
4.12	Планка для прыжков в высоту	1
4.13	Стойка для прыжков в высоту	1
4.14	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
4.15	Ограничитель «Старт»	1
4.16	Ограничитель «Финиш»	1

4.17	Мячи для метания	10
4.18	Палочки эстафетные	5
Подвижные и спортивные игры		
4.19	Мячи баскетбольные	5
4.20	Мячи баскетбольные	5
4.21	Ворота для мини футбола	1
4.22	Сетка для ворот мини-футбола	1
4.23	Насос для накачивания мячей	1
4.24	Комплект командных аттракционов	2
4.25	Игра «Боча»	2
4.26	Барьеры беговые	6
Насос для накачивания мячей		
4.27	Секундомер	1
4.28	Рулетка	1
Средства первой помощи		
4.29	Аптечка медицинская	1
Спортивные сооружения		
4.30	Спортивные сооружения	
4.31	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
Пришкольный стадион (площадка)		
	Игровая площадка	1

## ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г