

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ В.А.МУЩЕРОВА Г.ПУГАЧЁВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**ПРИНЯТА**

На заседании педагогического совета  
МАУДО «СШ г.Пугачёва»  
протокол №1 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНА**

Директором И.З.Чебаковой  
Пр.№ 144 о/д от 30.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Легкая атлетика»**

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации программы: 1год

Разработчик программы:  
Инструктор-методист: Калинина О.А.

г.Пугачев  
2024г.

## Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» удовлетворяет потребности каждого ребёнка в физической активности, повышает интерес к физическим упражнениям, приобщает к здоровому образу жизни.

На занятиях дети выполняют общефизические упражнения, изучают элементы легкой атлетики, играют в подвижные игры, участвуют в соревнованиях. Дети учатся общаться в группе, сотрудничать, дружить.

При этом у детей формируется правильное дыхание, приобретаются навыки физкультурной грамотности, вырабатывается моральная и физическая выносливость, происходит становление психической и эмоциональной сферы, нарабатывается координация тела, чувство ритма, а главное удовлетворяется потребность каждого ребёнка в физической активности.

Возраст учащихся: 6-8 лет.

Срок реализации – 1 год.

## РАЗДЕЛ I КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка

Программа «Легкая атлетика» относится к **физкультурно- спортивной** направленности.

**Отличительные особенности программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана с учетом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Легкая атлетика» (МАУДО «СШ г.Пугачёва», 2023 г.), но в отличии от неё основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей направленностью.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что программа «Легкая атлетика» дополняет и расширяет возможности школьных образовательных учреждений в реализации оздоровительных и здоровьесберегающих технологий. Программа реально выполнима, с высоким оздоровительным эффектом, доступна детям школьного возраста, независимо от физической подготовки.

**Адресат** - программа рассчитана на обучающихся в возрасте 6-8 лет.

### **Психолого-педагогические особенности возраста обучающихся по программе.**

К этому возрасту у детей отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В то же время у детей появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях.

Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности. Для него характерны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – занятия спортом, которое предъявляет ряд серьёзных требований к обучающемуся. Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает

способности.

**Сроки реализации:** 1 учебный год.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Общее количество часов обучения** – 276 часов.

**Цель и задачи программы:**

**Цель программы** - содействовать всестороннему гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей посредством занятий легкой атлетикой.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

Образовательные:

- обучить технике безопасности при занятиях легкой атлетикой;
- обучить теоретическим основам и правилам соревнований по легкой атлетике;
- познакомить с историей данного вида спорта;
- обучить безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучить приемам контроля физического самочувствия.

Развивающие:

- развить общефизические навыки;
- развить физические качества (силу, ловкость, выносливость и т.д.);
- развить активность и самостоятельность;
- развить культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества, такие как собранность, настойчивость;
- воспитать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками;
- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные результаты:**

По окончании обучения обучающиеся будут

**знать:**

- о гигиене и режиме дня спортсмена;
- историю развития легкой атлетики;
- простейшие правила соревнований по легкой атлетике.

По окончании обучения обучающиеся будут

**уметь:**

- применять полученные знания при общефизической подготовке;
- применять полученные знания при выполнении основных элементов легкой атлетики;
- контролировать физическое самочувствие при разминке, общефизической и специальной подготовке;

- применять на практике технику безопасности при выполнении Программы.

**Метапредметные результаты:** учащиеся научатся

- планировать свою деятельность под руководством тренера-преподавателя;
- сравнивать полученные результаты с ожидаемыми;
- анализировать работу товарищей.

**Личностные результаты:**

У учащихся будет сформировано:

- представление о социальных нормах и правилах поведения при занятиях физической культурой;
- уважительное отношение к соперникам;
- представление о ценности здорового и безопасного образа жизни.

### Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретические основы ФК и спорта	<b>7</b>	<b>7</b>		Собеседование по вопросам
1.1	История развития легкой атлетики	3	3		
1.2	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.	2	2		
1.3	Оказание первой медицинской помощи	2	2		
2.	Общая физическая подготовка	<b>122</b>		<b>122</b>	Выполнение контрольных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	<b>40</b>		<b>40</b>	Выполнение контрольных упражнений
4.	Технико-тактическая подготовка	<b>94</b>		<b>94</b>	Выполнение контрольных упражнений
5.	Участие в соревнованиях	<b>9</b>		<b>9</b>	Разбор итогов соревнований
6.	Тестирование физической и теоретической подготовки	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Собеседование, выполнение контрольных упражнений

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеofilmов.

Тема № 1. История развития легкой атлетики

- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли нравственных качеств и жизненно-важных умений и навыков.
- Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены легкоатлеты.

Тема № 2. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.

- Понятие гигиены и санитарии.
- Средства закаливания организма.
- Режим и питание спортсмена

Тема № 3. Оказание первой медицинской помощи.

- Понятие о травмах и меры их профилактики.

## **Программа практических занятий.**

### **Общефизическая подготовка**

#### **Развитие силы /силовая подготовка/**

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

#### **Развитие быстроты /скоростная подготовка/**

- Бег на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры

#### **Развитие выносливости**

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время / плавание, ходьба/
- Подвижные спортивные игры

#### **Развитие ловкости /координационная подготовка/**

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения
- Подвижные и спортивные игры

#### **Развитие гибкости**

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в

суставах, упражнения из других видов спорта /гимнастика, акробатика/.

### **Специальная физическая подготовка.**

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).
- Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метаний.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром)

### **Технико-тактическая подготовка.**

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции
- барьерный бег
- прыжки в длину
- метание копья (мяча)

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучения техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

### **Формы аттестации.**

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время проведения соревнований.

В конце обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности обучающихся.

Требований к физической подготовке не предъявляются. Об успешном освоении программы можно судить по положительной динамике роста показателей физического развития.

Проверка теоретических знаний проходит в форме викторины (Приложение №1 к Программе)

## **РАЗДЕЛ II**

### **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

#### **Методическое обеспечение программы**

В основу программы положены теоретические и практические занятия, имеющие научное обоснование об оздоровительных системах, комплексах учебно-оздоровительной гимнастики:

- теоретические занятия предваряют практическую отработку запланированных учебных тем и практических занятий;
- практические занятия с использованием игровых форм, сюжетно- ролевых игр группой.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на стартовом уровне должно быть постепенное увеличение их объема без форсирования общей интенсивности тренировочного занятия. При планировании занятия важно правильно распределить тренировочные задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. Эффективна организация учебного процесса с использованием индивидуально-дифференцированного подхода к обучающимся в соответствии с их способностями, интересами и возможностями.

Любое занятие делится на три части – разминка, основная часть, заключительная часть.

При проведении учебно-тренировочных занятий наиболее приемлемыми можно считать фронтальный, поточный, посменный и групповой способы организации учащихся.

Фронтальный способ применяется, когда одно и то же упражнение выполняется всеми детьми одновременно. Он обеспечивает высокую плотность занятия, но тренер может давать оценку и указания только в общей форме, всем детям.

При поточном способе все дети выполняют движение «поток», когда один ребенок еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступил к нему.

Посменный способ заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами по несколько человек, а остальные в это время наблюдают за товарищами. Плотность занятия при этом способе организации невысокая, но положительным моментом является возможность наблюдения и оценки движений каждого ребенка.

При групповом способе тренер распределяет детей на 2-3 группы. Одна под наблюдением тренера-преподавателя разучивает новое упражнение, другие – самостоятельно по заданию педагога выполняют знакомые упражнения или играют. Использование технологий групповой деятельности развивает активность детей, создает условия тренеру для индивидуальной работы с детьми.

Дети младшего школьного возраста обладают еще недостаточно окрепшими мышцами и связками (особенно это относится к мышцам спины и брюшного пресса). Они быстро устают, но также быстро восстанавливают способность к движению. Особенно быстро их утомляют однообразные движения. Внимание у таких детей недостаточно устойчивое, мышление, в основном, образное, предметное. Овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проходит на уровне произвольного запоминания. Поэтому на каждом занятии необходимо активно использовать игровые технологии обучения. Это касается и разминки, и обучения основам техники бега, прыжков и метаний. Больше время должно быть отведено и на традиционные подвижные игры, способствующие развитию скорости бега, силы, ловкости, быстроты реакции. Следует учесть, что дети 6 лет владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания) еще недостаточно совершенно, поэтому большее место в их подготовке должны занимать игры, связанные с естественными движениями. Нельзя забывать, что учебно-воспитательный процесс должен проходить без ущерба для здоровья школьников. Планируя занятие, нужно помнить, что все занятие в целом и каждое отдельное упражнение должно оказывать определенную нагрузку— заранее предусмотренное воздействие на организм ребенка.

Недостаточные нагрузки не обеспечивают должного физического развития и формирования двигательных навыков. Чрезмерные нагрузки отрицательно отражаются на здоровье детей. Наиболее доступный, объективный, но не единственный способ определения нагрузки — подсчет частоты пульса. Нагрузка должна нарастать внутри занятия постепенно. Если представить нагрузку графически по данным подсчета пульса (но нельзя забывать, что на частоту пульса влияет не только физическая нагрузка, но и эмоциональное состояние и другие факторы), то она будет иметь вид кривой, постепенно повышающейся в водной части занятия, с дальнейшим повышением в основной и снижением до уровня, близкого к исходному, в заключительной части. На частоту пульса влияет не только нагрузка данного упражнения, но и предыдущего, поэтому сочетание и последовательность упражнений в занятии должна быть строго продумана. Влияние количества повторений (дозировки) на частоту пульса вряд ли требует пояснения. Изменить нагрузку можно разными способами, например, меняя темп проведения упражнений. Более быстрый темп, особенно ходьбы и бега, увеличивает нагрузку.

Общеразвивающие упражнения, особенно упражнения для крупных мышечных групп туловища (спины, брюшного пресса), рекомендуется давать детям в темпе их дыхания. У детей оно чаще, чем у взрослых – 20- 24 дыхательных движения в минуту.

### **Условия реализации программы**

Занятия проводятся в приспособленном под спортивный зал помещении с резиновой беговой дорожкой, в тренажерном зале. В теплое время занятия проводятся на стадионе. Для занятий используется легкоатлетический инвентарь:

- стартовые колодки,
- барьеры,
- мячи для метаний,
- набивные мячи (медицинболы),
- эстафетные палочки,
- нестандартное оборудование,
- секундомеры,
- скакалки.

### **Оценочные материалы.**

В начале, середине и в конце учебного года проводится мониторинг оценки исходного и конечного уровня физической подготовленности детей.

В диагностику включены следующие **качественные показатели**: бег 30 м, прыжок в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) и подтягивание на высокой перекладине (мальчики), а также поведение детей во время совместной двигательной деятельности (подвижной игры, показательного выступления). Прием показателей производится в игровой или соревновательной форме.

В процессе наблюдения за детьми акцентируется внимание на следующих **критериях**:

- выполняет ребенок задания самостоятельно или подражает другим детям или обращается за помощью,
- как реагирует на трудности, преодолевает их или оставляет работу,
- как контактирует с детьми: помогает, уступает, или командует ими,
- как выполняет правила.

Такой мониторинг способствует формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности, участию в совместных играх и физических упражнениях.



Фамилия, имя ребенка	Качественные показатели физического развития				
	бег 30 м	Подтягивания на высокой перекладине	Прыжки в длину с места	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Совместная деятельность

## Приложение №1

### Викторина. Проверка теоретических знаний.

1. Какая страна является родиной Олимпийских Игр?
2. Как возникли Олимпийские игры? Кто возродил современные Олимпийские игры?
3. Какие вы знаете летние Олимпийские виды спорта? Зимние Олимпийские виды спорта?
4. Назовите имена Олимпийских чемпионов российских и зарубежных.
5. Назовите виды легкой атлетики.
6. Почему легкую атлетику называют «королевой спорта»?
7. Каких вы знаете чемпионов Европы, мира и Олимпийских Игр по легкой атлетике?
8. В чем заключается польза физических упражнений для организма человека?
9. Для чего нужно делать утреннюю гимнастику? Какие упражнения могут в нее входить?
10. В чем преимущество низкого старта перед высоким? Когда используется низкий старт, а когда высокий?
11. Как называют бегуна на короткие дистанции? Бегуна на длинные дистанции?
12. Как спринтер должен правильно финишировать?
13. Для чего нужен разбег перед прыжком? Почему прыжок с разбега длиннее, чем с места?
14. Как правильно распределять силы при беге на длинные дистанции?
15. Чем опасно курение для человека и для спортсмена?
16. Что такое гигиена? Почему нужно соблюдать гигиену?
17. Расскажите о своем режиме дня. Почему спортсмен должен соблюдать режим дня? Часто ли вы нарушаете режим дня? Как этому противостоять?
18. Что такое безопасность? Как правильно вести себя в спортзале и на стадионе?
19. Что нужно делать, если у вас случилась травма руки или ноги? Чем вы можете помочь пострадавшему?
20. Почему нужно вовремя обедать и ужинать?
21. Почему нельзя заниматься спортом сразу после приема пищи?

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, используемой при составлении программы

1. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 37 с
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)/ Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
3. СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно–эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4. Алабин В.Т. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с.
5. Евгениев А.А. Легкоатлетический спринт. ГУАП, 2016, 128 с.
6. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000. - 240 с.
7. Калюда В.И, Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.-133 с.
8. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее. Феникс- Москва, 2014 г. – 288 с.
9. Олимпийская энциклопедия. Москва, 2014 г.-352 с.
10. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М.Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -138 с.
11. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г.Никитушкина - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.

