

**муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Школа №23 г. Черемхово»**

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Легкая атлетика»  
на 2024-2025 учебный год  
программа рассчитана на 1 год обучения**

Черемхово, 2024 г.

## **Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Учебно – тематический план
3. Содержание программы
4. Поурочное планирование

### **Пояснительная записка.**

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

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, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года 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.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 5-9 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

#### **Цели программы:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

#### **Ожидаемые результаты:**

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ №	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
3.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1
4.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
5.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
6.	Общая физическая и специальная подготовка.	14	1	13
7.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	13	1	12
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>

#### **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.

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.

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.

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 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 5x60 м. Равномерный бег 2000-3000 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 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).

### **Контрольно-нормативные требования**

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.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

**Поурочное планирование.**  
Лёгкая атлетика – 1 часа в неделю.

№	Содержание занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Ознакомление с правилами соревнований. Гигиена спортсмена и закаливание.	1
2.	Лёгкоатлетическая разминка.	1
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	1
4.	Повторный бег. Прыжок в высоту	1
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1
6.	Бег «под гору», «на гору». Развитие выносливости	1
7.	Обучение технике спринтерского бега. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1
8.	Техника метания мяча. Подвижные игры	1
9.	Техника эстафетного бега 4х40м	1
10.	Метания мяча на дальность. Подвижные игры	1
11.	ОФП – подвижные игры	1
12.	Специальные беговые упражнения	1
13.	Бег на короткие дистанции 60, 100м	1
14.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1
15.	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	1
16.	Повторный бег 5х60 м.	1
17.	Равномерный бег 2000-3000 м.	1
18.	Совершенствование техники эстафетного бега.	1
19.	Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м.	1
20.	Кроссовая подготовка	1
21.	Круговая тренировка. Развитие гибкости	1
22.	Подвижные игры и эстафеты	1
23.	Низкий старт, стартовый разбег	1
24.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1

25.	Метание гранаты. Бег 60, 100м.	1
26.	Кросс 3000м	1
27.	Кросс 2000м	1
28.	Встречная эстафета. Подвижные игры	1
29.	Равномерный бег 2000-3000м	1
30.	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1
31.	Бег 500-800м. Подвижные игры	1
32.	ОФП – прыжковые упражнения	1
33.	Повторный бег 5х60 м. Специальные беговые упражнения	1
34.	Кросс 3000м	1
	ИТОГО	34