

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 города Нефтегорска муниципального района Нефтегорский Самарской области**

---

Принято на заседании тренерско-преподавательского совета  
ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска  
Протокол №2 от 14.06.2022 г.

Утверждено  
приказом директора  
№ 271-ОД от 15.06.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по лёгкой атлетике «Флэш»  
Возраст воспитанников: 7-17 лет  
Срок реализации: 1год**

Авторы-составители:  
тренеры-преподаватели  
Букетова Лилия Львовна,  
Феоктистова Марина Геннадьевна  
Чемоданов Юрий Алексеевич,  
Першин Алексей Александрович,  
Уколов Артём Евгеньевич,  
Васюнина Любовь Леонидовна

г. Нефтегорск, 2022 год

## Пояснительная записка

Приоритетными направлениями в современной политике нашего государства являются: патриотическое воспитание молодого поколения, пропаганда здорового образа жизни, профилактическая работа по предотвращению вредных привычек – курения, алкоголизма и наркомании.

**Целесообразность и актуальность программы** «Легкая атлетика «Флэш» заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств, повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика «Флэш» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 1 год обучения.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план программы состоит из 3 модулей.

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

### **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.

Программа составлена в соответствии с документами:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»)

- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).
- Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте 7-17 лет.

Количество учебных часов в неделю - 6 часов, 44 недели, 264 часа в год.

Формы организации деятельности: по группам, индивидуально или всем составом.

**Ожидаемые результаты:**

Личностные, метапредметные и предметные результаты

*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 освоения программы «Лёгкая атлетика «Флэш» на занятиях 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);
- 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.
- Сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

#### 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.

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.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- 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

## Учебный план

Разделы и темы программы	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
<b>1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности</b>			
Введение в программу . Физическая культура и спорт в России. История развития легкоатлетического спорта	4	4	
Общая физическая подготовка (ОФП)	60	10	50
<b>ВСЕГО:</b>	<b>64</b>	<b>14</b>	<b>50</b>
<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью</b>			
Общая физическая подготовка (ОФП)	20	4	16
Специальная физическая подготовка (СФП)	40	6	34
Техническая и тактическая подготовка	40	6	34
<b>ВСЕГО:</b>	<b>100</b>	<b>16</b>	<b>84</b>
<b>3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование</b>			
Специальная физическая подготовка (СФП)	50	6	44
Техническая и тактическая подготовка	50	6	44
<b>ВСЕГО:</b>	<b>100</b>	<b>12</b>	<b>88</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>264</b>	<b>42</b>	<b>222</b>

## Содержание программы

Теоретические занятия:

1. Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях.
2. Физическая культура и спорт - как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения. Легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта.
3. Место легкой атлетики в общей системе физического развития и в программе Олимпийских игр;
4. Гигиена и врачебный контроль: - Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
5. Место занятий, оборудование и инвентарь:
  - Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция
  - Места занятий для прыжков и метания;
  - Оборудование мест учебно - тренировочных занятий и соревнований;
  - Инвентарь для учебно - тренировочных занятий и соревнований;

- Одежда и обувь.

6. Основы техники видов легкой атлетики:

- Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений;
- Индивидуальные особенности выполнения техники движения;

7. Методика обучения и тренировка:

- Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков;
- Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;

**Практические занятия.** Общая физическая подготовка. Теория. Строевые упражнения, ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, эстафеты)

Практика. Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании:

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий);
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;
- расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

2. Ходьба и бег - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагами бегом, изменения скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

3. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различные и.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног ( махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки

на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

4.Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

5.Упражнения из других видов спорта - спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол); - эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Специальная физическая подготовка. Теория. Значение упражнений для развития силы, выносливости, гибкости. Беговые упражнения.

Практика 1.Упражнения для развития силы

- ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;
- Упражнения для развития быстроты - бег на месте и в движении с энергичной работой руками;
- бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;
- быстрое приседание и вставание;

2.Упражнение для развития общей и скоростной выносливости - медленный бег от 400 до 1000м;

- кроссовый бег по пересеченной местности до 1 км;
- бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода);

3.Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц - пружинистые приседания в положении выпада;

- движения в различных плоскостях;
- встряхивание рук и ног на месте и в движении;
- парные движения на разгибание и подвижность суставов;
- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;

4.Беговые упражнения - бег с высоким подниманием бедра;

- бег с прямыми ногами;
- бег с захлестыванием голени назад;



- бег с ноги на ногу;
- «семенящий» бег;
- бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

Техническая и тактическая подготовка .Теория. Основы техники бега. Понятие о цикле движений. Характеристика основных фаз техники бега. Общие основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Основы техники метания. Практика.

1. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила.

Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

2. Изучение основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественный препятствий .Тактика при участии в соревнованиях.

3. Бег на короткие дистанции. Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание

4. Бег на средние и длинные дистанции. Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

5. Эстафетный бег. Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

6. Общие основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

7. Прыжки в длину с места и с разбега. Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

8. Метание снаряда Анализ техники метания мяча с места и с разбега. Исходное положение, разбег, финальное усилие, остановка. Траектория полета, угол вылета снаряда.

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы, необходимы:

- легкоатлетический манеж; стадион
- специализированный сектор для прыжков и метаний.
- тренажерный зал.
- спортивное оборудование, снаряды и инвентарь, соответствующих правилам
- проведения соревнований по легкой атлетике.
- легкоатлетическая одежда и специальная обувь.
- видеозаписи тренировок и соревнований ведущих легкоатлетов мира.

## **Литература**

### **Список рекомендуемой литературы для педагогов:**

Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977

Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983

Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998

Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995

Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987

### **Список рекомендуемой литературы для обучающихся:**

Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990

Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990

Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981

Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986

Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986