

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №562  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Программа рассмотрена  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ №562

Протокол №1  
«29» августа 2017 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 562  
Т.Н. Пальченкова  
«29» 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
"Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики"**

Возраст обучающихся 7 - 16 лет.

Срок реализации 1 год

**Разработчик:**

Педагог дополнительного образования

Выволокин Евгений Александрович

## **1. Пояснительная записка.**

### ***Направленность программы.***

Представленная программа является дополнительной общеобразовательной программой, физкультурно-спортивной направленности, общекультурного уровня освоения. Она направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

### ***Актуальность.***

Данная программа является актуальной, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

### ***Педагогическая целесообразность.***

Данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов.

### ***Цель.***

Формирование у детей культуры здоровья, потребности в занятиях физической культурой и спортом, интереса к собственному здоровью и готовности поддерживать его в оптимальном состоянии средствами легкой атлетики.

### ***Задачи.***

#### ***1) Обучающие.***

Дать знания о:

- личной гигиене, сне, питании, труде и отдыхе.
- влиянии занятий физическими упражнениями, спортивными, легкой атлетикой на системы дыхания, кровообращения и др.
- основных компонентах физической культуры личности.
- развитии волевых и нравственных качеств.
- основных приемах самоконтроля.
- организации и проведении соревнований по легкой атлетике.

## **2) Развивающие.**

- содействовать правильному физическому развитию.
- развить и укрепить навыки закаливания организма.
- содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата
- развить быстроту, гибкость, скорость, ловкость, меткость, координацию движений, силу воли.
- обучить основам техники ходьбы, бега, прыжков, метаний малого мяча, толкания ядра.
- совершенствовать основы техники лёгкой атлетики.
- повысить общую физическую подготовленность

## **3) Воспитательные.**

- привить стойкий интерес к занятиям лёгкой атлетикой.
- воспитать волю и настойчивость в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений.
- побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определённые усилия и выдержку.
- мотивировать к саморазвитию и самообразованию посредством использования различных ресурсов.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа позволяет учесть интересы детей к занятиям легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний; обеспечить условия развития личных качеств ребёнка через восхождения к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

В структуре программы: физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

**Возраст детей** – с 9 до 16 лет. Условия набора – по свободному желанию на основании медицинского допуска.

**Срок реализации** 1 год.

**Режим занятий.**

*1 год – 144 часа (4 часа в неделю)*

**Особенности организации деятельности** учащихся заключаются в проведении сводных занятий с другими группами учащихся спортивных секций.

## **Материально-техническое обеспечение**

*Природные условия.* В полной мере должны использоваться многообразные особенности природных условий: сильнопересеченная местность, различный грунт, тропинки различного профиля. Для развития общих и специальных физических качеств используются ходьба и бег по глубокому снегу, по песку, метание различных предметов на дальность и в цели неподвижные и движущиеся. Упражнения на местности обладают очень большой эмоциональностью и поэтому позволяют использовать нагрузки, сохраняя психические силы.

*Простейшие сооружения на местности* позволяют более полно использовать природные условия. Это освещенные кроссовые тропинки, городки с перекладинами, лестницами и другие устройства для физических упражнений, ровные травяные участки для прыжковых упражнений, песчаные ямы для прыжков в длину и высоту.

*Закрытые спортивные сооружения* создают все условия для круглогодичной подготовки опытных спортсменов. Особо важную роль играет быстрая трансформация мест занятий. Инвентарь, снаряды и оборудование должны легко доставаться. Используемый инвентарь: гимнастические палки, скамейки, обручи, скакалки; набивные мячи 1-2 кг; эстафетные палочки; баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, медицинболлы. Оборудование: барьеры, гимнастические маты, канаты, высокая и низкая перекладины.

## **Планируемые 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.).

## Учебный план.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Введение в программу. Охрана труда	2	2	-	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	6	2	4	Педагогическое наблюдение
3	Теоретическая подготовка	8	8	-	Педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка	68	12	56	Педагогическое наблюдение
5	Специальная физическая подготовка	44	10	34	Педагогическое наблюдение
6	Контрольные испытания и соревнования	14	4	10	Промежуточный контроль, открытое занятие
7	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения	2	-	2	Промежуточный контроль. Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности)
8	Общее количество часов	144	38	106	

## Содержание программы

### **1. Введение в программу. Охрана труда.**

Теория. Цели и задачи занятиями общей физической подготовкой с элементами легкой атлетики. Ознакомление с оборудованием и инвентарем. Правила охраны труда при занятиях. Основные способы страховки и самостраховки.

### **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.**

Теория. Основы гигиены и здорового образа жизни каждого человека. Правила личной и общественной гигиены.

Практика. Соблюдение правил личной гигиены. Систематический контроль основных показателей здоровья человека.

### **3. Теоретическая подготовка**

Теория. Краткие исторические сведения о возникновении легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способах передвижения человека. Сведения о строении и функциях организма человека, режим дня и режим питания. Одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарём. Знакомство с правилами соревнований.

### **4. Общая физическая подготовка.**

Теория. Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

#### Практика.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), скамейками. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом; в положении сидя, лёжа - поднятие ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы. Подтягивания, размахивания, соскоки, перевороты, подьёмы.

Акробатические упражнения. Различные кувырки впереди назад. Перекаты; стойка на лопатках; «мостик», стойка на голове и руках. «Полушпагат», напрыгивание на подкидной мостик; прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180<sup>0</sup>, с движениями ног и рук; полёт «в шаге» с выпрямлением толчковой ноги и подьёмом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением «в шаге» и на обе ноги. Напрыгивание на коленях, в сед, с поворотом на 180 и 360<sup>0</sup>.

*Подвижные игры.* Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему».

*Ручной мяч.* Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски правой и левой рукой из-за головы, броски по воротам; двухсторонняя игра по упрощённым правилам.

*Футбол.* Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

### **5. Специальная физическая подготовка.**

Теория. Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков, метаний. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

#### Практика.

*Ходьба.* Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м).

*Бег.* Свободный по прямой и поворотом, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперёд по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приёма эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положений «На старт!», «Внимание!»). Бег в гору и под гору (угол 20 – 30 гр.).

Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересечённой местности; эстафетный бег на отрезках 40 - 60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

*Прыжки.* С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту. Определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трёх шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление). Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

*Метания.* Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты). Исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный

шаг, метание (мяча, гранаты) с 1 - 3 - 5 - 7 шагов. Толкание ядра (ознакомление). Толкание одной рукой вверх, вперёд-вверх при держании его на весу, Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лёжа, сидя); метание различными способами - снизу вперёд, снизу через себя назад, вперёд из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперёд, стоя лицом и боком в сторону толчка.

#### ***6. Контрольные испытания и соревнования.***

Теория. Современные правила соревнований по легкой атлетике.

Практика. Участие в соревнованиях по легкой атлетике. Контрольное тестирование.

#### ***7. Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения.***

Практика. Заключительное занятие первого года обучения. Закрепление навыков. Подведение итогов работы в течение учебного года. Награждение победителей и призеров соревнований.



## Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы осуществляется на основе описание ценностных ориентиров содержания программы, методик проведения занятий, учебно-методического комплекса

### Ценностные ориентиры программы

Содержание программы направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Способ проверки результативности.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволит определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

### Методика проведения занятия

1. Вводная часть. Основная ее задача – привлечь внимание обучающихся. Эти несколько минут отводятся на построение, рапорт, проверку посещаемости. Педагог должен кратко и точно сообщить главные задачи и содержание.
2. Подготовительная часть. Основная задача – функционально подготовить организм учащихся к выполнению упражнений, запланированных в основной части учебно-тренировочного занятия.

Необходимо очень хорошо подготовить организм к предстоящей нагрузке. Для достижения необходимого эффекта упражнения в разминке должны быть тщательно подобраны в соответствии с тремя основными принципами. Во-первых, с таким расчетом, чтобы они постепенно вовлекали в работу вначале мелкие, а затем все более крупные мышцы и мышечные группы; во-вторых, разминочные упражнения не должны быть очень интенсивными, в противном случае наступит утомление, что затруднит выполнение упражнений в основной части занятия; в-третьих, в разминке должна быть такая последовательность, чтобы ОРУ постепенно уступали место движениям, близким по структуре и характеру упражнениям основной части.

Во всех случаях подготовительную часть (разминку) лучше начинать с ускоряющейся ходьбы и медленного бега. Затем следует упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. После этого идут специальные упражнения.

В отдельных случаях, когда в основной части запланировано повторение пройденного материала или повышение уровня общефизической подготовленности, подготовительная часть может быть проведена в виде подвижной игры или спортивной.

3. Основная часть. В течение этого времени решаются задачи повышения уровня общей и физической подготовленности, а также обучения и совершенствования техники выполнения того или иного легкоатлетического упражнения. Целесообразно так строить основную часть, чтобы первыми шли упражнения по обучению технике и ее совершенствованию – новый материал. После этого должны идти упражнения на развитие координационных способностей, затем на развитие силовых и скоростно-силовых способностей и последними – на развитие выносливости.
4. Заключительная часть занятия необходима, во-первых, для постепенного снижения острого воздействия нагрузки и, во-вторых, для подведения основных итогов. Для решения первой задачи наиболее рационально использовать медленный бег с переключением на ходьбу, а также различные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Умелое подведение итогов с подчеркиванием успехов как отличившихся, так и отстающих детей повышает их интерес к занятиям

### **Формы занятий**

Форма занятий – групповая и индивидуальная.

### **Форма подведения итогов реализации общеобразовательной программы.**

*Контрольные испытания.*

Проводятся по общей и специальной физической подготовке, один раз в конце учебного года в виде соревнования.

## 5. Список литературы.

### *Методическая литература для педагогов*

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. - Харьков: Основа, 1993.
2. Башкирцев В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М: ФиС, 1987.
3. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005
4. Бокк Е. Упражнения на выносливость - программа здоровья. - М.: ФиС, 1984.
5. Волков В.М. Воспитательные процессы в спорте. М:Физкультура и спорт, 1983г.
6. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н. Программа по легкой атлетике. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. - М.: Советский спорт, 2004.
7. Легкая атлетика: правила соревнований. - М.: Терра - спорт, 2007.
8. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]. - М.: Терра-Спорт, 2006.
9. Построение тренировки юных спортсменов: Сборник научных трудов/Под общей редакцией В.В. Ивочкина - М.:ВНИИФК 1988.
10. Система подготовки спортивного резерва /Под общей редакцией В.Г.Никитушкина- М, ВНИИФК 1994.
11. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. - М.: ФиС, 1975. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Бауэр В.Г., Программа по легкой атлетике.
12. <http://www.school-a.ru/metodicheskie-rekomendaczii.html>

### *Методическая литература для обучающихся*

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983
2. Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. Первые шаги в лёгкой атлетике. Уч. пособ. для занятий с начинающими. Изд. «Физкультура и спорт» - М, 2000.
3. А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов. Учебник для педагогических училищ «Легкая атлетика». Изд. М: «Просвещение» 1990г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1994г.
5. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.;
7. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2009г
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
9. Легкая атлетика России <http://www.rusathletics.com/>
10. Все о легкой атлетике в Санкт-Петербурге <http://www.spb-la.ru/>
11. <http://www.trackandfield.ru/>