

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ШКОЛА № 1028»**

111402, Москва, Аллея Жемчужовой, д. 7, тел./факс (495) 370-51-00, E-mail: 1028@edu.mos.ru

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ Школа №1028  
Н.В.Сачкова  
01.09.2016



**РЕКОМЕНДОВАНО**

Педагогическим советом  
Протокол №1 от 29.08.2016

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Возраст детей:** 6 – 11 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Уровень программы:** ознакомительный

**ФИО, должность разработчика:** Шелудько Евгения Викторовна  
учитель физической культуры

**ФИО, должность педагога ДО:** Иванов Сергей Николаевич,  
учитель физической культуры

Москва 2016

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лёгкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой лёгкой 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.

Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273—ФЗ).

Программа составлена с учетом потребностей и интересов детей, родителей, образовательных учреждений и предназначена для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» образовательной программы младшей школы (1-4 классы).

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков по легкой атлетике во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение этого раздела в школьной программе недостаточно для качественного овладения всеми навыками. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, также имеет оздоровительный эффект, и благотворно воздействует на все системы детского организма.

### Характеристики программы:

- ✓ легкая атлетика предлагается как смешанный командный вид спорта (мальчики и девочки);
- ✓ требования, предъявляемые к выполнению упражнений, варьировались в зависимости от возраста и координационных возможностей;
- ✓ в программе присутствует элемент приключения, предлагая новый подход, импонирующий детям;
- ✓ в соревновательной деятельности не только более сильные или быстрые дети вносили свой вклад в достижение хорошего результата;
- ✓ структура и порядок зачёта простые, они основаны на результате команды;
- ✓ для проведения соревнований или зачёта требуется немного помощников и судей.

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

Основные задачи программы.

Обучающие:

- ✓ формирование стойкого интереса к занятиям л/атлетикой;
- ✓ формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- ✓ развитие физических способностей;
- ✓ развития морально-волевых качеств;
- ✓ развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- ✓ воспитание нравственных, эстетических и личностных качеств обучающихся (доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям).

Дополнительные задачи программы:

- ✓ вовлечь большое количество детей;
- ✓ вовлечь детей в социальную среду.

Новизна заключается в создании ИААФ (Международная ассоциация легкоатлетических федераций) новой концепции лёгкой атлетике, которая полностью подходит детям для их развития. Новая концепция основывается на решительном отходе от взрослой модели лёгкой атлетике и отвечает следующим требованиям: привлекательность детской лёгкой атлетики, доступность и поучительность.

«Детская лёгкая атлетика ИААФ» направлена на то, чтобы принести азарт в «игровую» лёгкую атлетику. Новые виды и новаторская организация позволят детям обнаружить новые виды деятельности – спринтерский бег, бег на выносливость, прыжки, метания. Легкоатлетические игры дадут детям возможность получить наиболее полезную практику от занятий легкой атлетикой: оздоровительную, образовательную, развивающую.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является «принцип команды». Работа команды – это основной принцип «детской легкой атлетики ИААФ». Все члены команды вносят свой вклад в результат в беговых видах (эстафеты) или свой индивидуальный вклад в общий результат команды (в каждом виде). Индивидуальное участие способствует командному результату и укрепляет концепцию

ценности каждого ребенка. Каждый ребенок принимает участие во всех видах программы, что препятствует ранней специализации. Команды смешанные.

Программа рассчитана на учащихся начальной школы: группы формируются из мальчиков и девочек 1-4 классов. Минимальная наполняемость – 10 человек.

Программа рассчитана на весь учебный год в объеме 72 часов. Занятие длится 1 час, 2 раза в неделю. Срок реализации программы 2 года.

Ожидаемые результаты.

1. Сохранение и укрепление здоровья; физическое развитие занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Овладение навыками техники легкой атлетики.
4. Социализация детей.
5. Стабильность состава занимающихся.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы. Система зачета в «Детской легкой атлетике ИААФ» проста и не требует никакой компьютерной системы или какого-то специфического знания правил легкой атлетики.

В беговых видах время соответствует зарегистрированному результату. В прыжках и метаниях каждый участник должен соревноваться во всех видах и выполнить необходимое количество попыток. Сумма индивидуальных лучших результатов является результатом команды в группе видов. Регистрация результатов и зачет фиксируются в протоколе.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Содержание	1 год обучения			2 год обучения		
		Всего часов	Теории	Практики	Всего часов	Теории	Практики
1	Вводное занятие	1,5	1,5		1,5	1,5	
2	История развития легкоатлетического спорта	1,5	1,5		1,5	1,5	
3	Гигиена спортсмена	4	4		2	2	
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	3	3		1,5	1,5	
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	4	4		3	3	
6	Ознакомление с правилами соревнований	4	4		1,5	1,5	
7	Общая физическая и специальная подготовка	24		24	15		15

8	Ознакомление с отдельными видами лёгкой атлетики	30		30	39		46
9	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно графику			Согласно графику		
10	Воспитательная работа	Все время обучения			Все время обучения		
11	<b>ИТОГИ</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</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.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

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 и соревнований.

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.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований отдельных видов лёгкой атлетики.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Упражнения для развития физических способностей. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, спины и пресса, ног и туловища. Прыжковые упражнения. Упражнения с предметами (скакалки, мячи, набивные мячи). Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными видами Детской лёгкой атлетики. Спринтерский бег, челночный. «Скоростная лестница». Метаний мяча, в цель, с коленей. Прыжки перекрестные, «лягушкой», «ограниченный» тройной. Формула-1. Бег на выносливость.

Для группы II также добавляются: метания набивного мяча назад, с поворота. Прыжок в длину. Челночная эстафета (спринтерская/барьерный слалом). Прогрессивный

бег на выносливость.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание рассматривается как целенаправленный процесс создания максимально благоприятных условий для создания личности каждого ребенка и формирование духовно-нравственных качеств, ценностей ориентаций и высокого уровня воспитанности, личностно-значимых позиций, связанных с вопросами самосознания, самоактуализации, самоопределения и самовыражения.

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением учащихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания учащихся во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать детей, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные

данные, на опыт самого занимающегося.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, спортивных праздников, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Весь учебный материал, предусмотренный программой распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Методическая часть программы включает учебные карточки по отдельным видам Детской лёгкой атлетики для двух групп занимающихся, которые содержат практические материалы и методические рекомендации по технике, организации учебно-тренировочных занятий.

При проведении занятий должны соблюдаться правила техники безопасности. С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде педагога.

Большое внимание должно отдаваться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1. Общие требования безопасности 1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; выполнение упражнений без разминки. 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах. 1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю). 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой. 2.2. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.). 2.3. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку. 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки. 3.4. Перед



выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания. 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь. 3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя). 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском. 3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю). 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Детская легкая атлетика. Программа ИААФ - по ред. В.Б. Зелинченка. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 80 с.
2. Интернет-ресурс.
3. Книга легкоатлета – под ред. П.Г. Болотникова. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 384 с.
4. Легкая атлетика – под общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 597 с.
5. Программа ИААФ «Детская лёгкая атлетика». Командные соревнования для детей. Под общей редакцией В. Зелечонка. Москва, 2006 год. 63 с.
6. Новые СанПин 2.4.4.3172-14 для учреждений дополнительного образования детей от 13 октября 2014 г.
7. Учение о тренировке – под общ. ред. Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1971 – 328 с.
8. Юный легкоатлет – В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Е.И. Ливадо. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.