Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
от «30» 08 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ
от «30» 08 2024 г. № 112

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Возраст учащихся: 8-10 лет
Срок реализации: 1 год

Составил:
Кучкарова Г.Р.,
тренер-преподаватель

с. Киргиз-Мияки
2024 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из базовых видов спорта для формирования детского организма является легкая атлетика - вид спорта, который не требует особых затрат на проведение тренировочных занятий и экипировку учащихся. Легкая атлетика, в то же время, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма.

Исходя из наличия тренировочной базы культивируются следующие виды легкой атлетики: спринт, или бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами бега, прыжков во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «легкая атлетика» в школьной программе недостаточно для качественного овладения этими навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» модифицированная и составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР Легкая атлетика (многоборье) (авторы составители: А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич), - Москва, «Советский спорт», 2005.

Направленность данной программы физкультурно-спортивная и заключается в объединении задач по укреплению здоровья учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни и усвоению основ избранного вида спорта, достижению высоких спортивных результатов.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки учащихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Отличительной особенностью данной программы является:

- Использование в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленного имеющимися материально-техническими условиями.
- Максимальное использование в тренировочном процессе природных и климатических факторов.
- Подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях.
- Использование в подготовке юных спортсменов специалистов по отдельным видам легкой атлетики.
- Подбор и разработка специализированного тестирования с учетом материально-технической базы.
- Подбор и разработка программы выступлений учащихся в отдельных видах легкой атлетики с учетом использования в тренировочном процессе спортивной базы.
- Учет особенностей современных правил по легкой атлетике, соответствующих международным правилам.

Целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, посредством занятий легкой атлетикой.

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

Образовательные;

- овладение основами техники видов легкой атлетики;
- формирование умений самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий;

- овладение знаниями о строении и функционировании организма человека.

Развивающие:

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления.
-развивать физические качества, укреплять здоровье,
- расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- развитие активности и самостоятельности общения у учащихся;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- создание условий для адаптации детей в современном обществе;
- умение выдерживать высокие физические нагрузки.

Программа составлена в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об образовании в Российской Федерации»;

– «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 г.

– СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.

– Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», утвержденными приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 996.

Условия набора. Возраст детей: 8-10 лет. Наполняемость групп: группы комплектуется в количестве не менее 15 человек. Учебная группа мальчиков и девочек могут комплектоваться совместно.

Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.

В секцию зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Сроки реализации: Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (по 45 минут с перерывом между занятиями по 10 минут).

Форма обучения – очная. По приказу учреждения, на основании распорядительного акта МКУ «Отдел образования администрации МР Миякинский район РБ» в связи с неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановкой, учащиеся могут быть переведены на обучение с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Формы занятий по легкой атлетике.

1. Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
2. Контрольные тестирования и медицинское обследование.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава учащихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития учащихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся (тестирование).

Формы подведения итогов реализации программы: контрольные испытания.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительная группа
1.	Теоретическая	8
2.	Общая физическая	94
3.	Специальная физическая	76
4.	Техническая	32
5.	Контрольные испытания	4
6.	Медицинский контроль	2
Общее количество часов		216

Учебно-тематический план

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1.	**Теория**	**8**	**8**		
1. 1 1. 2 1. 3	**Введение.** Техника безопасности История развития легкой атлетики. Личная и общественная гигиена	2 2 4	2 2 4		
2.	**Общефизическая подготовка**	**94**		**94**	
2. 1. 2. 2. 2. 3 2. 4	Легкоатлетические упражнения Подвижные, спортивные игры, эстафеты Плавание Общеразвивающие, строевые упражнения	28 29 10 27		28 29 10 27	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**76**		**76**	
3. 1. 3. 2. 3. 3	Специальные беговые упражнения Прыжковые упражнения Силовые упражнения	40 18 18		40 18 18	
4.	**Техническая подготовка**	**32**		**32**	
4. 1. 4. 2. 4. 3.	Техника бега Техника бега на короткие дистанции Техника бега на длинные дистанции	6 13 13		6 13 13	
5.	**Контрольные испытания**	**4**		**4**	
6.	**Медицинский контроль**	**2**		**2**	
	Итого:	**216**	**8**	**208**	

III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Теоретическая подготовка

Техника безопасности. Правила поведения для учащихся. Инструкции по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике.

История развития легкой атлетики. Зарождение в мире, в России. Виды легкой атлетики

Личная и общественная гигиена: Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения*:* общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба*:* обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрёстным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки*:* в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания*:* теннисного мяча.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Подвижные игры и эстафеты*:* с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Специальная физическая подготовка

Беговые упражнения*:* бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость.

Прыжковые упражнения*:* ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

Техническая подготовка.

1. Техника бега

Технику бега можно описать как двигательное действие, связанное с функционированием опорно-двигательного аппарата человека (будем рассматривать только скелет и мышцы пояса нижних конечностей), под управлением центральной нервной системы (модель объекта исследования). В технике бега принято выделять опорную и маховую ноги.

Маховая нога после отрыва от опоры "складывается", выносится вперед, разгибается для начала взаимодействия с опорой. Мышцы-сгибатели тазобедренного сустава определяют скорость (продолжительность) выноса маховой ноги вперед. Если увеличить силу только этих мышц, то скорость выноса ноги будет больше, время полета должно сократиться, следовательно, можно будет зафиксировать рост темпа бега при некотором уменьшении длины шага (первая

рабочая гипотеза).

Опорная нога работает в фазах амортизации и отталкивания. Очевидно, что наибольшее значение для достижения высокой спринтерской скорости имеют мышцы-разгибатели тазобедренного сустава (большая ягодичная, двусуставные мышцы задней поверхности бедра).

Одновременное увеличение силы, как сгибателей, так и разгибателей тазобедренных суставов должно дать одновременное увеличение длины шагов и темпа бега

2. Обучение бегу на длинные дистанции

Силовая подготовка бегунов на длинные дистанции чаще всего проводится в условиях усложненной беговой деятельности (бег по песку, в гору, с отягощениями, прыжкообразный бег на мягком грунте или в гору, бег против ветра). Спортивные результаты стайеров в первую очередь зависят от уровня их выносливости, под которой подразумевается способность к высокому темповому бегу на основной дистанции или на удлинённых отрезках.

3. Обучение бегу на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Начало бега (старт). В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.

По команде «На старт!» бегун становится на линии, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун переносит руки через стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги.

По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Ступни плотно упираются в опорные площадки. Туловище держится прямо. Таз приподнимается на 10-20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта.

Положение бегуна, принятое по команде «Внимание!», не должно быть излишне напряженным и скованным. Важно только сконцентрировать внимание на ожидаемом стартовом сигнале. Промежуток времени между командой «Внимание!» и сигналом для начала бега правилами не регламентирован. Интервал может быть изменен стартером в связи с различными причинами. Это обязывает бегунов сосредоточиться для восприятия сигнала.

Услышав выстрел (или другой стартовый сигнал), бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками (сгибание их). Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед; вместе с этим нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется во всех суставах.

Стартовый разбег. Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов и незначительно - за счет увеличения темпа.

Контрольные испытания

Во всех годах обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности учащегося. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достичь учащийся на соответствующем году обучения. Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки.

Медицинский контроль

Медицинский контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Методы, используемые в процессе:						
Совершенствования двигательных навыков и развитие физических качеств		**Овладения двигательными умениями и навыками**		**Овладения знаниями**		
Предполагающие точное нормирование и регулирование нагрузки	Предполагающие создание игровой и соревновательной обстановки	Предполагающие формирование целостного двигательного навыка сразу в целостной форме	Предполагающие формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим соединением в одно целое	Предполагающие сенсорную передачу и усвоение информации	Предполагающие печатную передачу, усвоение и воспроизведение информации	Предполагающие устную передачу. Усвоение и воспроизведение информации

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Легкая атлетика» в 2024-2025 учебном году составляет:

216 часов

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Начало учебного года: 01 сентября 2024 года.

Окончание учебного года: 31 мая 2025 года.

Продолжительность учебной недели - 6 дней.

Каникулы:

Зимние-с 01.01.2025 г. по 08.01.2025 г.

Летние - с 01.06.2025 г. по 31.08.2025 г.

Занятия в секции «Легкая атлетика» проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проводятся во второй половине дня.

Занятия в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы ДЮСШ на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятиях.

2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Для реализации образовательной программы используются помещения:

– спортивный зал (РБ, Миякинский район, с. Садовый, ул. Юбилейная, д.23);

– спортивный зал, тренажерный зал, плавательный бассейн, раздевалки, душевые (РБ, Миякинский район, с. Киргиз-Мияки, ул. Шоссейная, д. 20 (МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ))

– спортивный инвентарь:

- эстафетные палочки;
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные;
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- скакалки;
- набивные мячи;
- гантели;
- тренажеры силовые;
- маты;
- фишки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
для тренеров-преподавателей

1. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР Легкая атлетика (многоборье) «Советский спорт» Москва, 2005 А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич;
2. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) «Советский спорт» Москва, 2004 В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др.,
3. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) «Советский спорт» Москва, 2004 В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др.
4. Методика проведения измерений физической подготовленности учащихся. Учебное пособие. Контанистов А.Т, Мусакаев М.Б,Кашафутдинов М.С.- Стерлитамак: СИФК (филиал)Урал ГУФК.- 2013г. -94с.
5. Книга тренера по легкой атлетике. – Изд. 3-е, перераб. /Под ред. Хоменкова Л.С. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с., ил.
6. Лекарства и БАД в спорте: Практическое руководстводля спортивных врачей, тренеров и спортсменов/ Р.Д. Сейфулла,З.Г. Орджоникидзеи др. - М.: Литтерра, 2003.- 320 с.
7. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005,
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003. 10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика № 220 от 24.04.2013.
10. Гигиена физического воспитания и спорта: конспект лекций/ сост. В.А. Смирнов, С.А. Лобанов.- Уфа: Вагант, 2007-88с.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.minsport.gov.ru/ -_Министерство спорта Российской Федерации.
2. https://mmps.bashkortostan.ru/ - Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан
3. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
4. http://www.european-athletics.org/ - Европейская легкоатлетическая ассоциация
5. http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики.

Для учащихся

1. Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Терра. Спорт, 2000,- 56с.: илл. Научный редактор В,Б. Зеличенок.
2. Дружи с гимнастикой. М.; «Физкультура и спорт», Шеффер И.В. 1997 г.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.minsport.gov.ru/ -_Министерство спорта Российской Федерации.
2. https://mmps.bashkortostan.ru/ - Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан
3. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
4. http://www.european-athletics.org/ - Европейская легкоатлетическая ассоциация
5. http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики.

Приложение 1

Контрольные нормативы

Вид испытаний	Оценка	8 -10 лет
Бег 30 м.	ниже среднего средний выше среднего	9,0-9,5 7,6-8,9 7,0-7,5
Прыжок в длину с места	ниже среднего средний выше среднего	111-125 126-130 131-135
Поднимание туловища за 30с	ниже среднего средний выше среднего	13-16 17-18 19-20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ниже среднего средний выше среднего	до 4 раз до 13 раз до 17 раз