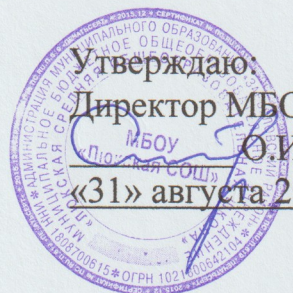


**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Люкская средняя общеобразовательная школа»**

Принята на заседании  
Методического совета  
От «29» августа 2023  
Протокол №1



Утверждаю:  
Директор МБОУ «Люкская СОШ»  
О.И. Стерхова  
«31» августа 2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Бегунок»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Ложкин Владимир Азариевич  
педагог дополнительного образования

Люк, 2023

## Пояснительная записка

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, 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.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Бегунок» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, разработана на основании действующего законодательства, устава учреждения, локальных актов учреждения и рассчитана на раскрытие индивидуальных физических способностей каждого обучающегося. Программа предполагает использование разнообразных форм и методов работы на доступном для детей уровне.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она позволяет повысить уровень знаний в овладении видами лёгкой атлетики. Программа построена таким образом, что помогает ребёнку за минимальный промежуток времени овладеть основами техники по данному виду спорта.

Программа дополнительного образования детей направлена на:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения;
- укрепление психического и физического здоровья.

**Педагогическая целесообразность** дополнительного образования заключается в том, что оно, дополняя возможности и потенциалы общего образования помогает:

- обеспечивать непрерывность образования;

- развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи образования;
- осуществлять воспитательные программы и программы социально-психологической адаптации ребёнка;
- проводить профориентацию.

### **Цель программы:**

Воспитать в детях осознанную потребность в физкультурных занятиях, дать знания о легкой атлетике.

### **Задачи:**

1. Воспитать привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями (физическая активность, здоровый стиль жизни).
2. Воспитать мужество и умения преодолевать физические трудности (риск, максимальные физические и психические напряжения).
3. Воспитать гигиенические навыки и умения.
4. Сформировать систему двигательных навыков - комплекс взаимосвязанных технических приёмов и тактических действий.
5. Развить физические качества и функциональные возможности органов и систем организма, и, как следствие, укрепить здоровье обучающихся.
6. Подготовить обучающихся к соревнованиям по легкой атлетике

**Отличительная особенность программы** состоит в том, что данная программа практико-ориентированная, позволяет отрабатывать овладение знаниями и практическими навыками основных упражнений и техники легкоатлетического спорта. Взаимодействие со спортивной школой Завьяловского района позволяет проводить совместные мероприятия (соревнования) по легкой атлетике, тем самым совершенствовать мастерство.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы - 9-12 лет.**

Образовательный процесс кружка рассчитан на один год.

Форма работы в кружке по количественному составу 15 обучающихся - групповая. По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей - практикум. По дидактической цели - практические занятия и теоретические сведения. Причём большее количество времени занимает практическая часть.

Занятия проходят два раза в неделю по 1 часу. Общее количество часов в год - 72. Продолжительность одного занятия - 40 минут. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Содержание дисциплины в программе разбито по темам, внутри которых определены знания, умения и навыки, которыми должны овладеть дети в результате освоения знаний.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

В программе учтена специфика учебного заведения и отражена практическая направленность курса.

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 закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное - желание ребенка заниматься в кружке.

#### **Ожидаемые результаты:**

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- воспитанник будет знать правила соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- воспитанник будет уметь выполнять технику бега на короткие и средние дистанции;
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

#### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-	
3.	Гигиена спортсмена и закалывание.	1	1	-	Опрос

4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1	
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-	
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1	
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	30	-	30	Контрольные упражнения
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	34	-	34	Контрольные упражнения
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

### Содержание программы

1. Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

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

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

7. 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: перекаты, кувырки, стойки;

- подвижные игры и эстафеты.

8. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы:

- изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

- изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног, низкий старт, стартовый разбег).

- 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).

- обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

- кроссовая подготовка (бег на средние дистанции 300-500 м, бег на средние дистанции 400-500 м, бег с ускорением, бег в медленном темпе (2-2,5 мин), стартовый разгон, челночный бег 3x10м и 6x10 м, повторный бег 2x60 м, равномерный бег 1000-1200 м, кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 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).

9. Контрольные упражнения и спортивные соревнования согласно плану спортивных мероприятий.

### **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 3x10м, 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.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

### Календарный учебный график

Месяц	№ недели	Год обучения, форма занятия		
		Т	П	К
Сентябрь	1	Т		
	2	Т	П	
	3		П	
	4		П	
Октябрь	1		П	
	2		П	
	3		П	
	4		П	
Ноябрь	1	Т	П	
	2		П	
	3		П	
	4		П	
Декабрь	1		П	
	2	Т	П	
	3		П	
	4		П	
Январь	1		П	
	2	Т	П	
	3		П	
	4		П	
Февраль	1		П	
	2		П	
	3		П	
	4	Т	П	
Март	1		П	
	2		П	
	3		П	
	4		П	
Апрель	1		П	
	2		П	
	3		П	
	4		П	
Май	1		П	
	2		П	
	3		П	
	4		П	
Всего часов	72	6	66	

## Календарный план воспитательной работы

№п/п	Форма и название мероприятия	Срок проведения
	<b>Направление 1.Формирование и развитие физических способностей учащихся и поддержка талантливых учащихся</b>	
1.	Участие в районных спортивных соревнованиях	В течение года
2.	Освоение новых форм для выявления способных учащихся	В течение года
	<b>Направление 2. Гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся.</b>	
1.	Участие в школьных мероприятиях патриотической направленности	В течение года.
2.	Просмотр фильмов о великих спортсменах страны	В течение года.
3.	Участие в культурно-массовых мероприятиях школы и села.	В течение года.
	<b>Направление 3.Социализация, самоопределение учащихся.</b>	
1.	Участие в мероприятиях разной направленности класса, школы, села, района.	В течение года.
2.	Активное участие в проведении мероприятий школы и села.	В течение года.
	<b>Направление 4.Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и профилактической работы.</b>	
1.	Проведение инструктажей по ПБ, ТБ на стадионе, в здании, на занятиях.	Сентябрь, январь
2.	Участие в мероприятиях по эвакуации из здания.	В течение года.

### Методическое обеспечение программы

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеется спортивная площадка, мячи для метания, беговые дорожки, спортивный городок.

Оборудование и снаряды для занятий	количество
Стадион на 2 беговые дорожки	1
Спортивный зал 9 x20м	1
Гимнастический зал	1
Конусы	10
Маты гимнастические	8
Эспандеры	3
Скамейки гимнастические	6
Рулетка	1
Секундомер	4

### Список литературы

1. «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 2-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 201 4г.



3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2014 г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2012 г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 2012 г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2012 г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2014 г.

Список дополнительной литературы:

1. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2014 г
2. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2014 г.
3. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2018 г.
4. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2018 г.
5. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011 г.

## Приложение

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 20 м	3,8	3,9	4,0	3,9	4,1	4,3
Бег 30 м	5,2	5,7	5,9	5,5	6,0	6,2
Бег 60 м	8,9	9,4	10,1	10,0	10,4	10,8
Бег 1500 м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Или 2000 м	Без учёта времени					
Кросс 2000 м	8,30	9,30	10,30	10,40	11,30	12,20
Челночный бег 4x9 м	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
Челночный бег 6x10 м	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
Прыжки в длину с места	195	185	170	170	160	150
Прыжок в высоту	125	115	100	110	100	90
Прыжки через скакалку за 1 мин	100	95	85	100	75	45
Подтягивания	9	6	3	19	15	11
Поднимание ног до угла 90°	----	----	----	11	8	5
Угол в упоре на брусьях (с)	4	2	1	----	----	----
Метание мяча	39	31	23	26	19	16
Сгибание и разгибание рук в упоре	19	18	17	15	14	13
Поднимание туловища за 30 с	25	20	15	20	15	13
Наклон вперёд из положения сидя (см)	+9	+8	+7	+11	+10	+9

