

**муниципальное образовательное учреждение  
«Речкаловская средняя общеобразовательная школа»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**По легкой атлетике и лыжным гонкам**

**«Мы-команда»**

**Возраст обучающихся: 11 – 17 лет**

**Срок реализации 1 год**

**Автор-составитель:**

**Огородников А.В.**

**д. Речкалова**

## **Содержание**

### Раздел №1. "Комплекс основных характеристик программы"

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты

### Раздел №2. "Комплекс организационно-педагогических условий"

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Рабочие программы (учебно-тематическое планирование и его содержание)
- 2.4. Методические материалы

### Раздел № 3. Список литературы

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная программа дополнительного образования детей «Легкая атлетика и лыжные гонки» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995г. № 233), нормативных документов Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей и других нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования детей.

Программа дополнительного образования детей «Легкая атлетика и лыжные гонки» предназначена для детей с 11 лет. Срок реализации программы 1 год. Формой проведения занятий по программе дополнительного образования детей «Легкая атлетика и лыжные гонки» являются учебно-тренировочные занятия продолжительностью 1 академический час 1 раз в неделю.

**Актуальность:** В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия в секции легкой атлетики позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. 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. 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). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции. В группах занимаются дети с разным уровнем развития. Все учащиеся распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки. Количественный состав 15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Набор в группу детей более старшего возраста предполагает увеличение физической нагрузки. Отличительная особенность в том, что данная программа уделяет большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в легкой атлетике. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, предполагается использование мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ,

видеоматериала.

## 1.2. Цель и задачи

Цель реализации программы дополнительного образования детей «Легкая атлетика и лыжные гонки» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка легкоатлетов и лыжников-гонщиков высокого уровня; сдача норм и требований комплекса ГТО;
- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта;

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных

нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юных легкоатлетов и лыжников вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса легкоатлетов и лыжников - гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Формами подведения итогов реализации программы дополнительного образования детей «Легкая атлетика и лыжные гонки» являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической подготовке и норм ГТО.

### **1.3. Планируемые результаты**

В результате освоения программы учащиеся должны знать:

- основы истории развития лёгкой атлетики и лыжного спорта в России;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
- профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

В результате освоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические

упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях по лёгкой атлетике и лыжному спорту;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мы-команда» (1 ч)

№ п/п	Наименование курса  Название ДООП	Кол-во часов	«Легкая атлетика и лыжный спорт»	Форма аттестации
	«Мы-команда»	Практика	24	опрос, тестирование, конкурсы, соревнования
		Теория	10	
		Всего	34	

### 2.2. Календарный учебный график

*Начало учебного года* - 1 сентября 2023 года

*Окончание учебного года* – 31 мая 2024 года

*Сроки и продолжительность учебного года по четвертям:*

*I четверть:*

с 01 сентября по 27 октября 2023 г. (8 учебных недель),

*II четверть:*

с 6 ноября по 29 декабря 2023 г. (8 учебных недель),

*III четверть:*

с 9 января по 22 марта 2024 г. (11 учебных недель),

*IV четверть:*

с 3 апреля по 26 мая 2024 г. (7 учебных недель).

*Сроки и продолжительность каникул:*

*Осенние каникулы:* с 28 октября по 5 ноября 2023 г. (9 календарных дней),

*Зимние каникулы:* с 30 декабря 2023 г. по 8 января 2024 г. (10 календарных дней),

*Весенние каникулы:* с 23 марта 2024 г. по 2 апреля 2024 г. (11 календарных дней);

*Летние каникулы:*

с 01 июня по 31 августа 2024 г. (не менее 8 недель) по графику с учетом участия обучающихся в летней практике.



### **2.3. Рабочие программы (учебно-тематическое планирование и его содержание)**

«Легкая атлетика и лыжный спорт» 1 год обучения. Стартовый уровень: 1 час в неделю.

Приложение № 1 к дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей  
программе «Мы-команда»

**Рабочая программа по курсу  
«Легкая атлетика и лыжный спорт»**

**Учебно - тематический план  
1 год обучения**

№ п/п		ТЕМА	Количество часов		
			всего	теория	практика
<b>I</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>	5	5	-
1	<b>Сентябрь</b>	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении легкой атлетики, лыж и лыжного спорта. Легкая атлетики и лыжный спорт в России.	1	1	-
2		Правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетики и лыжных гонок.	1	1	-
3		Виды легкой атлетики. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	1	-
4		Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1	-
5	<b>Октябрь</b>	Краткая характеристика техники видов легкой атлетики, лыжных ходов.	1	1	-
<b>II</b>		<b>Практическая подготовка</b>	29	2	27
6		Гимнастические упражнения	1	-	1
7		Соревнования по легкой атлетике	1	-	1
8	<b>Ноябрь</b>	Беговые упражнения	1	-	1
9		Прыжковые упражнения	1	-	1
10		Специальная физическая подготовка.	1	-	1
11		Техническая подготовка.	1	-	1
12-13	<b>Январь Декабрь</b>	Контрольные нормативы и соревнования	2	-	2
14-15		Общая физическая подготовка. Строевые упражнения и команды для управления группой.	2	1	1
16-20		Передвижения на лыжах по равнинной и пересеченной местности	5	-	5
21-22	<b>Февраль Март</b>	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
23-27		Участие в соревнованиях	5	-	5
28-29	<b>Апрель Май</b>	Спортивная ходьба	2	-	2
30-34		Спортивные и подвижные игры	5	1	4

		ИТОГО:	34	7	27
--	--	--------	----	---	----

## Содержание программы

### **Теоретическая подготовка (5 часов)**

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении легкой атлетики, лыж и лыжного спорта. Легкая атлетика и лыжный спорт в России.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетики и лыжных гонок.

Виды легкой атлетики.

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Краткая характеристика техники видов легкой атлетики, лыжных ходов.

### **Практическая подготовка (29 часов)**

Гимнастические упражнения

Соревнования по легкой атлетике

Беговые упражнения

Прыжковые упражнения

Специальная физическая подготовка.

Техническая подготовка.

Контрольные нормативы и соревнования

Общая физическая подготовка. Строевые упражнения и команды для управления группой.

Передвижения на лыжах по равнинной и пересеченной местности

Выполнение контрольных нормативов

Участие в соревнованиях

Спортивная ходьба

## Спортивные и подвижные игры

### 2.4. Методические материалы

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами, девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствует возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

### 3.3. Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
8. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
9. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
10. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
11. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.

14. Брюнему Э., Харнес Э., Хофф Я. И др. Бегай, прыгай, метай: Школа легкой атлетики для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 79 с.

15. Бальсевич, В.К. Выявление и развитие спортивного таланта Текст. // Современные достижения спортивной науки: тез. междунар. конф. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры, 1994.— С.

16. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 1996.

17. Волков, В.М., Филин, В.П. Спортивный отбор Текст. М.: Физкультура и спорт, 1983 — 176 с.

18. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис.... докт.пед.наук. М., 1979.

19. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 80 с: ил. Практическое руководство для организаторов занятий.

20. Легкая атлетика. Правила соревнований 2006-2007 [Текст]. - М.: Олимпия- PRESS, 2006.

21. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]. - М.: Терра-Спорт, 2006.