

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Академия первых»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБОУ «Академия первых»
Протокол от 10.06.2024 № 4

СОГЛАСОВАНО
на заседании экспертного совета
ГБОУ «Академия первых»
Протокол от 15.12.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБОУ «Академия первых»
от 13.06.2024 № 140



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Президентские соревнования. Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации программы: 72 часа

Составитель программы:
Мансурова Любовь
Порфирьевна,
тренер – преподаватель.

Пермь
2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) и уровень освоения программы: программа «Президентские соревнования. Легкая атлетика» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, относящейся к продвинутому уровню реализации.

Актуальность программы: Легкая атлетика является одним из обязательных видов программы соревнований Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры» и Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», которые проводятся Министерством просвещения Российской Федерации совместно с Министерством спорта Российской Федерации во исполнение Указов Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», от 11 мая 2022 г. № 284 «О присвоении Всероссийским спортивным соревнованиям школьников «Президентские состязания» и Всероссийским спортивным играм школьников «Президентские спортивные игры» статуса соревнований на Кубок Президента Российской Федерации.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. 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.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, можно достичь гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Педагогическая целесообразность: Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с её помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяется в повседневной жизни, в частности, в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения, рационального выполнения сложных физических упражнений. Учащиеся, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Отличительная особенность программы: в процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы происходит подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активной личности, готовой к спортивной деятельности в будущем.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Президентские соревнования. Легкая атлетика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с программой, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе.

Новизна программы: в рамках реализации программы решение задач технической, тактической, физической и психологической подготовки учащихся предлагается осуществлять интегрально (совместно): сочетанием соревновательного метода и метода упражнения.

Целью реализации настоящей дополнительной общеразвивающей программы является подготовка обучающихся к Всероссийским спортивным играм школьников «Президентские спортивные игры» и Всероссийским спортивным соревнованиям школьников «Президентские состязания».

Задачи реализации программы разделяются в соответствии с кругом решаемых вопросов.

Обучающие задачи:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- научить правильному выполнению легкоатлетических упражнений;
- погрузить обучающихся в систему знаний, связанных с физической культурой и спортом, физиологией, биомеханикой и гигиеной;
- освоить основы самоподготовки, направленной на саморазвитие.

Развивающие задачи:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей;

Воспитательные задачи:

- привить любовь к спорту, сформировать навыки здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности за себя;
- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Адресат программы: программа «Президентские соревнования. Легкая атлетика» предназначена для детей 11-16 лет, которые уже получили базовые навыки по легкой атлетике и проявили интерес к соревнованиям. Так как программа относится к продвинутому уровню реализации, набор на обучение осуществляется на основании рекомендованного списка обучающихся,

показавших высокие результаты в соревнованиях по легкой атлетике на региональном этапе Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры» и Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания».

Срок реализации программы: программа реализуется в течение 72 академических часов, включающих как очную, так и самостоятельную (заочную) работу.

Форма обучения: очно-заочная.

Формы и режим занятий. Настоящая программа предполагает, что основные занятия (10 часов в неделю) проводятся в формате тренировок. В течение каждой недели обучающиеся получают задания по пройденным темам, которые отрабатывают в режиме самостоятельной работы (8 часов в неделю). Консультации (2 часа в неделю) проводятся либо в индивидуальной форме, либо в формате групповой консультации.

Режим занятий: программа реализуется в течение 4 учебных недель, в неделю проводится 18 часов, из которых 8 часов отводится на очные занятия, 2 часа – на консультацию, 8 часов – на самостоятельную работу.

Ожидаемые результаты обучения и способы определения их результативности. В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «Президентские соревнования. Легкая атлетика» обучающийся овладеет продвинутыми навыками подготовки к соревнованиям по легкой атлетике, будет знать правила безопасности и гигиенические требования при проведении тренировок, алгоритмы выполнения упражнений.

Ожидаемый результат по обучающему компоненту программы:

- обучающийся знает технику безопасности при занятиях легкой атлетикой;
- знает гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха;
- умеет оказывать первую помощь при травмах;

- знает технику выполнения легкоатлетических упражнений, ошибки при выполнении, пути их исправления;
- имеет широкий круг двигательных умений и навыков (сила, выносливость, гибкость, координация движения, быстрота реакции, меткость).
- владеет основами техники по виду спорта легкая атлетика (бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину с разбега, метание малого мяча на дальность).

Ожидаемый результат по развивающему компоненту программы:

- укреплено здоровье обучающихся;
- оказано содействие гармоничному физическому развитию;
- осуществлено развитие двигательных способностей детей.

Ожидаемый результат по воспитательному компоненту программы:

- сформировано позитивное отношение к спорту, навыки здорового образа жизни;
- развито чувство ответственности за себя;
- воспитаны нравственные и волевые качества: воля, смелость, активность.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- проверка отработанных навыков;
- ведение журнала учета;
- индивидуальный рейтинг обучающегося.

Формы подведения итогов реализации программы. Итоговый мониторинг результатов освоения программы осуществляется в виде индивидуального рейтинга каждого обучающегося, сформированного на основании результатов контрольных испытаний после каждой пройденной темы.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы

«Президентские соревнования. Легкая атлетика»

№	Наименование раздела (модуля)/ темы	Количество часов					Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	Консультация	Самостоятельная работа	
1.	Основы техники бега	18	2	6	2	8	Контрольные испытания
2.	Основы техники эстафетного бега	18	2	6	2	8	Контрольные испытания
3.	Основы техники прыжков в длину с разбега	18	2	6	2	8	Контрольные испытания
4.	Основы техники метания малого мяча	18	2	6	2	8	Контрольные испытания
	ИТОГО	72	8	24	8	32	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Основы техники бега (18 часов).

Теория: Техника бега. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по легкой атлетике.

Практика: Высокий старт. Низкий старт. Стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м. Бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

Тема 2. Основы техники эстафетного бега (18 часов).

Теория: Техника эстафетного бега. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по эстафетному бегу.

Практика: Встречные эстафеты с этапами до 30 м. Передача и прием эстафетной палочки. Эстафетный бег на этапах 40,50,60 м. с передачей эстафетной палочки.

Тема 3. Основы техники прыжков в длину с разбега (18 часов).

Теория: Техника прыжков в длину с разбега. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

Практика: Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

Тема 4. Основы техники метания малого мяча (18 часов).

Теория: Техника метания малого мяча. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Практика: Техники выполнения метаемой руки. Метание теннисного мяча. Отведение руки с малым мячом в ходьбе и медленном беге. Метание малого мяча.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы

«Президентские соревнования. Легкая атлетика»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Месяц, число и время проведения занятий определяются конкретным периодом организации и проведения профильных смен (периодов реализации общеразвивающей программы)				18 ч., в том числе:	Основы техники бега.		Контрольные испытания
1.1				Теория	1	Техника бега.	Аудитория	
1.2				Практика	2	Высокий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега.	Спортивный зал/стадион	Контрольные испытания
1.3				Теория	1	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой, режим дня, его основное содержание и правила планирования.	Аудитория	
1.4				Практика	2	Бег с опорой на одну руку. Низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м.	Спортивный зал/стадион	Контрольные испытания
1.5				Практика	2	Движение рук в беге, бег с ускорением, бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.	Спортивный зал/стадион	Контрольные испытания
1.6				Консультация	2	Разбор сложных заданий, ответы на вопросы обучающихся.	Спортивный стадион/аудитория	

1.7		Самостоятельная работа	8	Выполнение тренировочных заданий по теме.	Место жительства обучающихся	
2.			18 ч., в том числе:	Основы техники эстафетного бега.		Контрольные испытания
2.1		Теория	1	Техника эстафетного бега.	Аудитория	
2.2		Практика	2	Встречные эстафеты с этапами до 30 м. Передача и прием эстафетной палочки без перекладывания на месте в ходьбе по сигналу руководителя и передающего.	Спортивный стадион	Контрольные испытания
2.3		Теория	1	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по эстафетному бегу.	Аудитория	
2.4		Практика	2	Передача эстафетной палочки в ходьбе и медленном беге.	Спортивный стадион	Контрольные испытания
2.5		Практика	2	Эстафетный бег на этапах 40,50,60 м. с передачей эстафетной палочки.	Спортивный стадион	Контрольные испытания
2.6		Консультация	2	Разбор сложных заданий, ответы на вопросы обучающихся.	Спортивный стадион/аудитория	
2.7		Самостоятельная работа	8	Выполнение тренировочных заданий по теме.	Место жительства обучающихся	
3.			18 ч., в том числе:	Основы техники прыжков в длину с разбега.		Контрольные испытания

3.1	Теория	1	Техника прыжков в длину с разбега.	Аудитория	
3.2	Практика	2	Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	Спортивный стадион	Контрольные испытания
3.3	Теория	1	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	Аудитория	
3.4	Практика	2	Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	Спортивный стадион	Контрольные испытания
3.5	Практика	2	Ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	Спортивный стадион	Контрольные испытания
3.6	Консультация	2	Разбор сложных заданий, ответы на вопросы обучающихся.	Спортивный стадион/аудитория	
3.7	Самостоятельная работа	8	Выполнение тренировочных заданий по теме.	Место жительства обучающихся	
4.		18 ч., в том числе:	Основы техники метания малого мяча.		Контрольные испытания
4.1	Теория	1	Техника метания малого мяча.		
4.2	Практика	2	Техника выполнения хлесткого движения	Спортивный	Контрольные

				метающей руки в финальном усилии, техника выхода в положение «натянутый лук» в финальном усилии, метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	стадион	испытания
4.3		Теория	1	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.		
4.4		Практика	2	Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания, выполнение «крестного» шага при разбеге, метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.	Спортивный стадион	Контрольные испытания
4.5		Практика	2	Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге, метание малого мяча с полного разбега, метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16м.	Спортивный стадион	Контрольные испытания
4.6		Консультация	2	Разбор сложных заданий, ответы на вопросы обучающихся	Спортивный стадион/аудитория	
4.7		Самостоятельная работа	8	Выполнение тренировочных заданий по теме	Место жительства обучающегося	

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных учебных помещений	Форма проведения занятий	Оборудование, перечень технических, графических средств и материалов, программное обеспечение
Аудитория, спортивный зал/стадион	Лекция, практика, консультация	Спортивная форма, спортивный инвентарь
Место жительства обучающегося	Самостоятельная работа	Спортивная форма, спортивный инвентарь

Помещения укомплектованы спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для представления учебной информации и отработки технической составляющей.

5.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Дополнительная общеразвивающая программа содержит теоретическую и практическую подготовку, большее количество времени уделяется практической деятельности (тренировкам) для развития спортивных навыков и применения полученных знаний.

Тренер-преподаватель владеет методами развития когнитивной деятельности обучающихся, приёмами работы в группе с различным уровнем обучающихся.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических требований к порядку проведения занятий и адаптирована к возрастным особенностям занимающихся.

5.3. Список источников и литературы

1. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М.: 2009г.
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. / Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2011г.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика», М.: «Просвещение» 2018.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе» / Москва, 2007.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Планирование и организация занятий». М.:Дрофа, 2008. С. – 3312003.
6. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. «Практикум по легкой атлетике». М.:1999.
7. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – советский спорт, 2004. – 88 с.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». М.: Просвещение, 2012.
9. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». М.: 1987.
10. Метание малого мяча и гранаты: Метод. рекомендации / Урал. Гос. пед. ун-т; Сост. В.Н. Никитин, Н.В. Трубникова и др. - Екатеринбург, 1999.
11. Попов В.Б. «1001 упражнение для легкоатлетов». М.: ФОН, 1995.