

Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
Усть-Удинский районный  
Дом детского творчества



Рабочая программа

«ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся: 10-17 лет

срок реализации: 1 год

составлена на основе программ для внешкольных учреждений  
«Лыжный спорт» Замятина А.М. и «Легкая атлетика» Лямцева М.И.,  
рекомендованных Главным управлением школ  
Министерства просвещения СССР, 1986 года

Составитель:  
Исаченко Илья Николаевич,  
педагог дополнительного образования  
МКУ ДО Усть-Удинского районного  
Дома детского творчества

2018 год  
р.п. Усть-Уда

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа составлена на основе программ для внешкольных учреждений «Лыжный спорт» Замятина А.М. и «Легкая атлетика» Лямцева М.И., рекомендованных Главным управлением школ Министерства просвещения СССР, 1986 года.

Лыжный спорт и легкая атлетика не получили до сих пор должного развития на территории Усть-Удинского района. Несмотря на то, что имена наших земляков-легкоатлетов вписаны в российскую и международную спортивную историю. Объясняется это, в первую очередь, отсутствием материальной базы для данных видов спорта. Занятия лыжным спортом возможны только в зимнее время года, для круглогодичных тренировок необходим инвентарь, специальные тренажеры. В распоряжении легкоатлетов только стадион, для занятий в холодное время года помещений на территории района нет, отсутствуют снаряды и специально подготовленные площадки на стадионе. Такими условиями вызвано было создание комбинированной программы, включающей в себя занятия легкой атлетикой на стадионе в теплое время года и тренировки на лыжах - в холодное.

Цель занятий - популяризация лыжного и легкоатлетического спорта, здорового образа жизни и систематических занятий спортом; воспитание здоровых, физически подготовленных спортсменов, уважающих достижения своей страны.

Задачи программы:

- Давать теоретические знания в области гигиены и медицины, необходимых понятий и сведений о физкультуре и спорте.
- Содействовать всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
- Освоить и совершенствовать технику и тактику лыжных ходов, выполнения легкоатлетических упражнений.
- Воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов.
- Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры и спорта среди населения.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Легкоатлетическая подготовка» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного и легкоатлетического спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Изучение программного материала рассчитано на 1 год. Общий объем программы – 72 учебных часа (64 практических и 8 теоретических). Продолжительность занятий – один раз в неделю по два часа.

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу Дома детского творчества, в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 01.09.2013г.), Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2016 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к

устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41).

Программа предназначена для организации работы детского объединения на базе малокомплектных школ, в которых не представляется возможным набирать в группу детей одного возраста. Поэтому в объединении могут заниматься дети от 7 до 17 лет.

Занятия в объединении основываются на общефизической подготовке и технической подготовленности. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная - развитие специфичных качеств и функциональных возможностей. Два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности спортсменов – начальный этап в сентябре и завершающий этап в апреле.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	История развития легкой атлетики в России и за рубежом. История развития лыжного спорта в России и за рубежом	2	2	-
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-
4	Оборудование и инвентарь	2	2	-
5	Общая и специальная физическая подготовка	32	1	31
6	Основы техники и тактики	30	1	29
7	Выполнение контрольных упражнений	4	-	4
	Итого	72	8	64

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебные часы	Наименование темы	Всего	Теория	Практика
1-2	<p><b>Физическая культура и спорт в России.</b> Организация физкультурного движения в СССР и преобладание его в российском спорте. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.</p> <p><b>История развития легкой атлетики и лыжного спорта в России и за рубежом.</b> Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.</p>	2	1  1	-
3-4	<p><b>Краткие сведения о строении и функциях организма человека.</b> Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье школьников. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости.</p> <p><b>Оборудование и инвентарь.</b> Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.</p>	2	1  1	
5-6	<p><b>ОСФП.</b> Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук.</p>	2	1	1
7-8	<p><b>ОСФП.</b> Бег с изменением направления.</p> <p><b>ОТТ.</b> Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м).</p>	2		1  1
9-10	<p><b>ОСФП.</b> Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами.</p> <p><b>ОТТ.</b> Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.</p>	2		1  1
11-12	<p><b>ОСФП.</b> Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.</p> <p><b>ОТТ.</b> Техника высокого старта. Финиширование.</p>	2		1  1
13-14	<p><b>ОСФП.</b> Акробатика. Различные кувырки вперед и назад, перекачивание; стойка на лопатках, «мостик», «полушпагат», «шпагат»; напрыгивание на подкидной мостик.</p> <p><b>ОТТ.</b> Осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы.</p>	2		1  1
15-16	<p><b>ОСФП.</b> Подвижные игры. Баскетбол. Футбол.</p> <p><b>ОТТ.</b> Техника бега на короткие дистанции, техника передачи и приема эстафетной палочки.</p>	2		1  1
17-18	Выполнение контрольных упражнений	2	-	2
19-20	<p><b>История развития легкой атлетики и лыжного спорта в России и за рубежом.</b> Возникновение лыж. Зарождение и развитие организованного лыжного спорта. Соревнования по лыжному спорту. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в них. Дистанции лыжных гонок. Виды стартов.</p> <p><b>Оборудование и инвентарь.</b> Выбор лыж, палок, обуви. Установка креплений. Использование лыжных мазей.</p>	2	1  1	
21-22	<p><b>ОСФП.</b> Упражнения на равновесие.</p> <p><b>ОТТ.</b> Способы поворотов, лыжных ходов, подъемов, спусков, торможения.</p>	2	1	1
23-24	<p><b>ОСФП.</b> Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.</p> <p><b>ОТТ.</b> Строевые упражнения на лыжах.</p>	2	-	1  1
25-26	<p><b>ОСФП.</b> Упражнения на равновесие.</p> <p><b>ОТТ.</b> Способы поворотов на месте. Переступанием, махом через лыжу, прыжком без опоры на палки.</p>	2		1  1
27-28	<p><b>ОСФП.</b> Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.</p>	2		1  1

	<b>ОТТ.</b> Передвижение ступающим шагом, скользящим шагом без палок и с палками.			
29-30	<b>ОСФП.</b> Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. <b>ОТТ.</b> Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный, одновременный двухшажный, полуконьковый.	2		1 1
31-32	<b>ОСФП.</b> Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. <b>ОТТ.</b> Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный, одновременный двухшажный, полуконьковый.	2		1 1
33-34	<b>ОСФП.</b> Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках. <b>ОТТ.</b> Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный, одновременный двухшажный, полуконьковый.	2		1 1
35-36	<b>ОСФП.</b> Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках. <b>ОТТ.</b> Способы подъемов: попеременным двухшажным ходом, «полуелочкой», «лесенкой», «елочкой».	2		1 1
37-38	Выполнение контрольных упражнений	2	-	2
39-40	<b>ОСФП.</b> Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках. <b>ОТТ.</b> Способы подъемов: попеременным двухшажным ходом, «полуелочкой», «лесенкой», «елочкой».	2		1 1
41-42	<b>ОСФП.</b> Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. <b>ОТТ.</b> Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках, наискось.	2		1 1
43-44	<b>ОСФП.</b> Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. <b>ОТТ.</b> Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках, наискось.	2		1 1
45-46	<b>ОСФП.</b> Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. <b>ОТТ.</b> Преодоление неровностей.	2		1 1
47-48	<b>ОСФП.</b> Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. <b>ОТТ.</b> Способы торможения: «плугом», «упором».	2		1 1
49-50	<b>ОСФП.</b> Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. <b>ОТТ.</b> Способы торможения: «плугом», «упором».	2		1 1
51-52	<b>ОСФП.</b> Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. <b>ОТТ.</b> Способы поворотов в движении: переступанием, в «плуге».	2		1 1
53-54	<b>ОСФП.</b> Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. <b>ОТТ.</b> Способы поворотов в движении: переступанием, в «плуге».	2		1 1
55-56	<b>ОСФП.</b> Бег по пересеченной местности; эстафетный бег, кроссовый бег, различные беговые упражнения и многоскоки. <b>ОТТ.</b> Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения рук и ног в прыжках в длину и в высоту.	2		1 1
57-58	<b>ОСФП.</b> Бег с изменением направления. <b>ОТТ.</b> Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения рук и ног в прыжках в длину и в высоту.	2	1	1
59-60	<b>ОСФП.</b> Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. <b>ОТТ.</b> Определение и постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, отталкивание, приземление.	2	1	1
61-62	<b>ОСФП.</b> Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. <b>ОТТ.</b> Определение и постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, отталкивание, приземление.	2		1 1
63-64	<b>ОСФП.</b> Акробатика. Различные кувырки вперед и назад, перекатывание. <b>ОТТ.</b> Прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом	2		1

	«перешагивание» и «перекидной» (ознакомление).			1
65-66	<b>ОСФП.</b> Стойка на лопатках, «мостик», «полушпагат», «шпагат»; напрыгивание на подкидной мостик. <b>ОТТ.</b> Прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление).	2		1 1
67-68	<b>ОСФП.</b> Бег по пересеченной местности; эстафетный бег, кроссовый бег, различные беговые упражнения и многоскоки. <b>ОТТ.</b> Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты). Толкание ядра (ознакомление).	2		1 1
69-70	<b>ОСФП.</b> Бег по пересеченной местности; эстафетный бег, кроссовый бег, различные беговые упражнения и многоскоки. <b>ОТТ.</b> Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты). Толкание ядра (ознакомление).	2		1 1
71-72	<b>ОСФП.</b> Подвижные игры. <b>ОСФП.</b> Баскетбол. Футбол.	2		1 1
	<b>ИТОГО</b>	72	8	64

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Физическая культура и спорт в России.** Организация физкультурного движения в СССР и преемственность его в российском спорте. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

**История развития легкой атлетики и лыжного спорта в России и за рубежом.** Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Возникновение лыж. Зарождение и развитие организованного лыжного спорта. Соревнования по лыжному спорту. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в них. Дистанции лыжных гонок. Виды стартов.

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека.** Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье школьников. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости.

**Оборудование и инвентарь.** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Выбор лыж, палок, обуви. Установка креплений. Использование лыжных мазей.

**ОСФП.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук. Бег с изменением направления. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Акробатика. Различные кувырки вперед и назад, перекатывание; стойка на лопатках, «мостик», «полушпагат», «шпагат»; напрыгивание на подкидной мостик. Подвижные игры. Баскетбол. Футбол. Упражнения на равновесие. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках.

**ОТТ.** Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м). Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Техника высокого старта. Финиширование. Осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции, техника передачи и приема эстафетной палочки. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег, кроссовый бег, различные беговые упражнения и многоскоки. Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения рук и ног в прыжках в длину и в высоту; определение и постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление). Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты). Толкание ядра (ознакомление).

Строевые упражнения на лыжах. Способы поворотов на месте. Переступанием, махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Передвижение ступающим шагом, скользящим шагом без палок и с палками. Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный, одновременный двухшажный, полуконьковый. Способы подъемов: попеременным двухшажным ходом, «полуелочкой», «лесенкой», «елочкой». Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках, наискось. Преодоление неровностей. Способы торможения: «плугом», «упором». Способы поворотов в движении: переступанием, в «плуге».

**Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.**

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 464 с.
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с. – (Библиотека учителя).
3. Коротков И.М. ГТО. Первые ступени. – М.: Молодая гвардия, 1972
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. – М.: Просвещение, 2012
5. Программы средней школы. Физическая культура (внеклассная работа). – М.: Просвещение, 1982
6. Спортивные игры/А.А. Нестеров, З.А. Чейшвили, В.И. Станкевич и др.; Под ред. В.В. Марущака. – М.: Воениздат, 1985. – 269 с.7

### Приложение 1

#### Оценка выполнения контрольных упражнений лыжной подготовки

Наименование упражнения	Оценка выполнения		
	«хорошо»	«удовлетворительно»	«плохо»
1	2	3	4
Прохождение попеременным двухшажным ходом	Согласованная работа рук и ног. Правильный вынос палок, законченный толчок рукой и ногой	Незначительное нарушение в согласовании движений рук и ног	Значительное нарушение в согласовании движений рук и ног. Двухопорное скольжение
Прохождение одновременным одношажным ходом (основной способ)	Движения рук и ног выполняются плавно, слитно. Четко заканчивается толчок палками и совпадающая с ним приставка ноги	Незначительное нарушение в движении рук и ног. При скользящем шаге нет наката.	Значительные нарушения в движении рук и ног.
Спуск с горы в основной стойке	Правильная стойка. Уверенное прохождение спуска	Неуверенное прохождение спуска.	Неуверенное прохождение спуска с падением.
Поворот переступанием в движении	Уверенное переступание с переносом массы тела с лыжи на лыжу	Неуверенное выполнение поворота	Неуверенное выполнение поворота с падением
Поворот в «плуге»	Уверенная загрузка лыжи, правильное ведение лыж	Неуверенное выполнение поворота	Неуверенное выполнение поворота с падением
Имитация попеременного двухшажного хода на подъеме 5-6° длиной 50 м.	Законченные отталкивания ногами и руками. Плавная загрузка опорной ноги	Незаконченное отталкивание рукой или ногой	Значительные нарушения в координации, в постановке ноги. Незаконченные отталкивания ногами и руками

Таблица контрольных нормативов по ОФП и СФП по легкой атлетике

Контрольные упражнения	Юн.	Дев.
Бег на 100 м, с высокого старта	19.0-19.8	20.0-20.8
Бег на 20 м, с/х, с	2.7-3.5	2.9-3.6
Бег на 500 м, с	2.50.0-3.10.0	3.00.0-3.20.0
Бег на 300 м, с	48.6-49.8	55.0-56.3
Прыжок в длину с места, см	110-130	110-130
Тройной прыжок в длину с места, см	3.30-3.50	3.30-3.50
Бег 30м с высокого старта	6.0-6.8	6.5-7.3
Бег 60м с высокого старта	11.0-11.8	11.5-12.3
Кросс 1000 м	5.00.0-5.20.0	5.40.0-6.00.0
Бег 400м	1.30.0-1.45.0	1.40.0-1.50.0
Бег 800м	4.10.0-4.20.0	4.20.0-4.30.0