


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Быньги

УТВЕРЖДЕНО:

и.о. директора MAOY COII с. Быньги


подпись

Г. Д. Назарова/
расшифровка подписи



**Программа дополнительного образования
«Легкая атлетика»**

направление: физкультурно-спортивное,
возраст обучающихся: 7-11 лет;
Срок реализации 1 год)

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
MAOY COII с.Быньги
Илья Владимирович Шушаков

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры «Комплексной программе физического воспитания» (А.В. Кизыма, 2004; В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2008; Я.Т. Гаврих, 2009), предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью, содействие всестороннему развитию личности. В процессе овладения этой деятельностью у юных спортсменов совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Актуальность создания данной программы и её реализации обусловлена проблемой подготовки школьников в условиях спортизации, в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества влияющих на морфофункциональное развитие молодого поколения, отсюда не правильная осанка, плоскостопие, недоразвитость отдельных групп мышц, в последствии не редко приводящие к различным заболеваниям, что является важной задачей отечественной физической культуры и спорта. Специальная подготовка легкоатлетов оказывает существенное влияние на морфофункциональные параметры организма школьника (М.В. Антропова, Г.Г. Манке, Л.М. Кузнецов 1995), особенно значимые в условиях интенсивно растущего организма. Незрелость основных функциональных регуляторных систем, нестабильность метаболических процессов, гетерохронное развитие органов и тканей (Р.И. Айзман, Л.А. Гиренко, В.Б. Рубанович 2002; В.А. Антонова 2006), обуславливают необходимость выявления оптимальных критериев, для физиологической регламентации нагрузок на детский организм в условиях спортивной деятельности (И.А. Аршавский. 1982; Р.М. Баевский, А.П. Берсеньева 2001).

Цель программы:

Целью программы является оздоровление молодого поколения, развить жизненно важные физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость. Обучить основам легкоатлетических прыжков и других видов легкой атлетике.

Учитывая эти особенности, программа по легкой атлетике для юных спортсменов группы начальной подготовки-1-го обучения ориентируется на решение следующих задач.

Задачи программы:

- пропаганда и популяризация легкой атлетике среди учащихся школы;
- пропаганда здорового образа жизни среди учащихся;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и перелезании;
- обучение и совершенствование легкоатлетическим упражнениям, гимнастическим, подвижным и спортивным играм;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о легкой атлетике, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками, закаливанию;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к подготовке учащихся школы, а также совершенствование отдельных прыжковых видов легкой атлетике, предлагаемая **учебная программа характеризуется:**

- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями юных спортсменов, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);

- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебно-тренировочного материала на целостное формирование мировоззрения юных спортсменов в области легкой атлетики и физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования спортсменами освоенных знаний, способов и физических упражнений в тренировочном процессе в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Краткая характеристика программы:

Программа составлена для групп начальной подготовки. Предусматриваются следующие направления обучения:

— Беговая подготовка на все виды легкоатлетических дистанций (спринт, средние дистанции, длинные дистанции, бег с препятствиями).

— Общефизическая подготовка с элементами других видов спорта.

— Обучение техники прыжковых видов легкой атлетики.

— Умение правильно выполнять гимнастические упражнения различного характера, специально беговые упражнения на развитие определенных качеств.

— Самостоятельно выполнять задания.

— Выступление в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Рабочая программа секции «Легкая атлетика» рассчитана на 136 часов, занятия 2 раза в неделю по 2 часа. Занятия осенью и весной проводятся на улице, зимой в спортивной зале.

Специфика программы заключается в том, что она комплексная, направлена на развитие всех физических качеств, осенью и весной подготовка в основном направлена на беговую программу, а зимой на спортивные игры, гимнастику с элементами акробатики и прыжки. Также соблюдаются принципы спортивной тренировки – систематичность и цикличность занятий, преемственность нагрузок, чередование разных видов подготовки, индивидуализация нагрузок и т.д. Тренировочный процесс строится на кумулятивном эффекте при различных видах физической нагрузки и подготовки. Бег на выносливость целесообразно сочетается с упражнениями в гимнастике, а упражнения в спринте сочетаются с прыжковыми. Используются подвижные и спортивные игры, как эффективное средство физической подготовки проходящей на эмоциональном фоне, что повышает эффективность тренировочного эффекта и эмоциональность занятий, что является привлекательным на начальном этапе подготовки.

В начале года проводится мониторинг начальной физической подготовленности (бег, прыжки, метание и т.д.), затем по окончании тренировочного года проводятся повторные и испытания и отслеживается динамика изменения результатов, что позволит говорить об эффективности программы. Также постоянно проводятся контрольные испытания – это занятия в соревновательной форме на различные виды и дистанции для того, чтобы дети видели, что их результаты улучшаются, тем более дети любят соревноваться между собой – мерятся силами.

Используемая литература

- 1.Н.Г. Озолин, Молодому коллеге, М., ФиС., 1988.
2. Об утверждении программы «Охрана и укрепление здоровья здоровых на 2003-2010 годы»: Приказ министерства здравоохранения РФ от 21 марта 2003 г. № 114 // Консультант Плюс. Версия Проф.
- 3.В.М. Зацюрский, Физические качества спортсмена, М., ФиС., 1990.
- 4.А.И. Пьянзин, Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов–М.: ТиПФК, 2004.
5. В.И. Лях, Тесты в физическом воспитании школьников Пособие для учителя. – М.: ООО Фирма, 1998.
6. В.И. Лях, Двигательные способности школьников — М., 2003.
7. А.П. Назаров, Тройной прыжок – М.: ФКиС, 2007. – 160 с.
- 8.Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классов - М.: Просвещение, 2005.
- 9.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС., 2001.
10. Кашафутдинов, М.С. Легкая атлетика: учебное пособие [Текст] /М.С. Кашафутдинов// – М, 2003.- 3 - 6с.

Рекомендуемая литература

- 1.И.А. Тер-Ованесян., Летящий над землей. М., «Физкультура и спорт» 1984.
- 2.В.Санеев., Быстрее, выше, сильнее. М., «Физкультура и спорт» 1986.
- 3.В. Санеев., Твой первый прыжок. М., ФиС.,1990.
- 4.Н.Г. Озолин, Легкая атлетика. М., ФиС.,1979.
- 5.Н.Г. Озолин, Путь к успеху. М., ФиС.,1985.
- 6.Н.Г. Озолин, Спринтерский бег. М., ФиС.,1986.
- 7.В.Б. Попов, Прыжок в длину. М., Тера-Спорт,2001.
- 8.А.И. Шилкин, Легкая атлетика. М., Издательский центр «Академия»,2003.
- 9.В.А. Креер, Легкоатлетические прыжки, М., ФиС., 1986.
- 10.Ю.Н. Вавилов, Проверь себя, М., ТиПФК.,1997.

Годовое планирование учебно-тренировочного материала по легкой атлетике при двухразовых занятиях в неделю

1.	Программный материал	Количество часов
		Нп-1
2.	Теоретические сведения	5
3.	Соревновательные действия	11
4.	Легкая атлетика	70
5.	Элементы гимнастики с элементами акробатики	20
6.	Подвижные и спортивные игры	30
7.	итого	136

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Дата	Количество часов
1	История легкой атлетики. Техника безопасности. Кросс. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ, подвижные игры.		2
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. Кросс. ОРУ. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		2
3	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специально беговые упражнения. Скоростная подготовка. Толчок одной ногой с места, подвижные игры.		2
4	Кросс. Специально беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, с 1-3-х беговых шагов. Элементы спортивных игр.		2
5	Скоростная подготовка. Специально беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, с 1-3-х беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.		2
6	Фартлек. Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения		2
7	Гимнастические упражнения, подвижные игры.		2
8	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спорт. игр.		2
9	Специально беговые упражнения. Скоростная подготовка. Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр.		2
10	Кросс. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		2
11	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специально беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, подвижные игры.		2
12	Специально беговые упражнения. Скоростная подготовка. Толчок одной ногой с места, с 1-3-х беговых шагов. Элементы спортивных игр.		2
13	Кросс. Специально беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, с 1-3-х беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.		2
14	Кросс с постепенным наращиванием скорости. Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр.		2

	игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения.		
15	Гимнастические упражнения, подвижные игры.		2
16	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спортивных игр.		2
17	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Обучение прыжок в длину с места.		2
18	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Скоростная подготовка. Закрепление и совершенствование прыжка в длину с места.		2
19	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Контрольные испытания.		2
20	Фартлек. Гимнастические упражнения, подвижные игры.		2
21	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спортивных игр.		2
22	Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов, на подвешенный предмет. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения, контрольные испытания.		2
23	Гимнастические упражнения, подвижные игры с элементами баскетбола.		2
24	Кросс. Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спортивных игр.		2
25	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Обучение прыжок в длину с разбега.		2
26	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Упражнения на развитие скоростных способностей. Закрепление и совершенствование прыжка в длину с разбега. Контрольные испытания.		2
27	Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов, на подвешенный предмет. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения		2
28	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Подвижные игры.		2
29	Гимнастические упражнения с элементами акробатики, с элементами прыжка в высоту.		2
30	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специально беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростных способностей. Толчок одной ногой с места, подвижные игры.		2

31	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Прыжок в длину с разбега.		2
32	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Прыжок в длину с разбега.		2
33	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Упражнение на развитие скоростных способностей. Совершенствование прыжок в длину с разбега.		2
34	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Контрольные испытания.		2
35	Упражнения на развитие скоростных способностей. Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Контрольные испытания.		2
36	Толчок одной ногой с разбега 6-и, 8-и беговых шагов, на подвешенный предмет. Элементы спортивных игр баскетбол, подвижные игры. Гимнастические упражнения.		2
37	Гимнастические упражнения с элементами акробатики, с элементами прыжка в высоту.		2
38	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спортивных игр (волейбол).		2
39	Упражнения на развитие скоростных способностей. Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спортивных игр волейбол.		2
40	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Прыжок в длину с разбега.		2
41	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Скоростная подготовка. Контрольные испытания.		2
42	Гимнастические упражнения, подвижные игры.		2
43	Теоретические сведения. Гимнастические упражнения с элементами акробатики.	март	2
44	Толчок одной ногой с места, с 6-и, 10-и беговых шагов, на подвешенный предмет. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения		2
45	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Подвижные игры.		2
46	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спортивных игр.		2

47	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специально беговые упражнения. Скоростная подготовка. Толчок одной ногой с места, подвижные игры.		2
48	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Совершенствование прыжка в высоту с разбега «перешагивание».		2
49	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Совершенствование прыжок в высоту с разбега «перешагивание».		2
50	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Контрольные испытания.		2
51	Кросс. Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Подвижные игры.		2
52	Толчок одной ногой с разбега 6-и, 8-и беговых шагов, на подвешенный предмет. Элементы спортивных игр баскетбол, подвижные игры. Гимнастические упражнения.		2
53	Скоростная подготовка. Гимнастические упражнения с элементами прыжка в высоту, подвижные игры.		2
54	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спортивных игр (волейбол).		2
55	Фартлек. Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спорт игр волейбол.		2
56	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Прыжок в длину с разбега.		2
57	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Скоростная подготовка. Совершенствование прыжок в длину с разбега.		2
58	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Контрольные испытания.		2
59	Кросс. Теоретические сведения. Гимнастические упражнения, подвижные игры.		2
60	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специально беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, подвижные игры.		2
61	Контрольные испытания (спринт).		
62	Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов, на подвешенный предмет.		2

	Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения.		
63	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спортивных игр.		2
64	Контрольные испытания (средние дистанции).		
65	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Прыжок в высоту с разбега.		2
66	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Совершенствование прыжок в высоту с разбега.		2
67	Контрольные испытания (длинные дистанции).		
68	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Контрольные испытания (прыжки, метания).		2
		итого	136

Критерии оценки деятельности секции

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;
- динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ техники легкой атлетики, навыков гигиены и самоконтроля;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок предусмотренных учебно - тематическим планом данной программы.

По окончании периода обучения учащиеся будут:

Иметь представление:

- а) о содержании, принципах и методах системы легкой атлетики, ее роли и месте в общей системе физической культуры, о правилах соревнований.
- б) о влиянии нагрузок на организм человека.

Знать:

- а) средства и методы, применяемые в легкой атлетике
- б) основные методики обучения, тренировки
- в) принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса

Уметь:

- а) владеть техникой двигательных действий и развитием физических качеств при занятиях легкой атлетики
- б) оказывать помощь, страховку при выполнении упражнений
- в) судить и организовать соревнование по легкой атлетике

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения

- Значение общеразвивающих и специальных упражнений.
- Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
- Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов легкой атлетики.
- Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
 - Для развития силы-упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.
 - Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
 - Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
 - Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.
 - Специальные упражнения, включающие элементы основных видов легкой атлетики, их варианты, а так же движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых усилий.
 - Специальные упражнения бегуна, специальные упражнения прыгуна.

Бег на средние дистанции и по пересеченной местности

Скорость бега зависит от длины и частоты шагов. Фазы отталкивания, полета и опоры. Положение туловища. Работы рук. Обучить: высокому старту и стартовому разгону. Бегу по повороту. Финишированию. Особенности бега по пересеченной местности.

Методика преподавания. Последовательность решения задач и основные средства. Дыхание при беге на средние дистанции и по пересеченной местности. Одежда и обувь. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

Бег на короткие дистанции

Обучить низкому старту и дать общую характеристику бегу на короткие дистанции. Стартовый разгон и его особенности. Бег по дистанции и динамика скорости. Положение туловища, работа рук, основные фазы бегового шага, финиширование. Особенности техники бега по повороту. Методика обучения. Последовательность обучения. Основные средства. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

Прыжок в высоту, в длину с разбега

Подбор длины разбега. Особенности последних шагов разбега. Фаза отталкивания. Движения в фазе полета и приземление.

Методика преподавания. Последовательность решения задач при обучении. Обувь для прыжков в высоту. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

Рекомендации

- 1.Выполнение утренней гимнастики.
- 2.Ведение самостоятельно дневника самоконтроля.
- 3.Закаливание.
- 4.Прочитывать или просматривать дополнительно видео фильмы, литературу по легкой атлетике.
- 5.Дополнительно выполнять в домашних условиях упражнения на гибкость.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 30435837774180967768552081179451357192081145273

Владелец Иванцова Светлана Анатольевна

Действителен с 27.04.2023 по 26.04.2024