

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа №2 им. А.С. Пушкина"

РАССМОТРЕНО
на заседании методического совета
МБОУ СШ №2 им. А.С. Пушкина
протокол № 1
от "06" 09 2020г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
МБОУ СШ №2 им. А.С. Пушкина
№ 1723
от "06" 09 2020г.

02.29

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

"Легкая атлетика"

Направленность: физкультурно - спортивная
Возраст: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Красников Иван Иванович,
педагог дополнительного образования

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Легкая атлетика»

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации-1 год

Пояснительная записка

Актуальность. Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Легкая атлетика – это наиболее доступный и распространенный вид спорта. По своему воздействию он является наиболее универсальным средством развития учащихся. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально в группах, командах, подвижные игры создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных способностей (это быстрота реакций, перестроение двигательных действий, ориентирование в пространстве. Одновременно легкая атлетика способствует развитию быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитанию общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники бега, прыжков и метаний, укрепление сердечно-сосудистой системы.

Легкая атлетика развивает многостороннее влияние на развитие психических процессов (восприятие, воображение, воспитание нравственных и волевых качеств).

Программа составлена на основе Программы для внешкольных учреждений «Спортивные кружки и секции». Изд.3. М.: «Просвещение», 2010. Данная программа рассчитана на 1 год обучения, для занятий с учащимися 7-17 лет.

Цели: обеспечение высокого уровня физического развития учащихся, укрепление здоровья, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств и навыков.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся;
- развитие системы профилактики и коррекции здоровья;
- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- развитие физических качеств;
- развитие творческой и исполнительской активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- вовлечение учащихся в соревновательную деятельность.

Направленность дополнительной образовательной программы -физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в системе работы организованной совместно ЦДО «Знамя», что и определяет её **отличительную особенность** от уже существующих образовательных программ.

В основе программы лежат идеи

1. Идея доступности:

возможность каждого ребёнка, кто хочет приобщиться к миру здоровья, красоты, молодости, познания, общения, дружбы, выберет для себя наиболее посильный вид деятельности и форму участия.

2. Идея последовательности:

шаг за шагом, от занятия к занятию, от простых элементов и упражнений к более сложным, от внутрисекционных соревнований до всероссийских.

3. Идея коллективности:

так как практически на всех соревнованиях, в которых мы выступаем, определяются победители не только в личном первенстве, но и в командном, то педагогическая задача состоит в формировании «сильного духом и телом сплочённого коллектива, и в создании психологического и эмоционального настроения команды во время соревновательного периода».

4. Идея взаимопомощи и взаимовыручки:

наиболее спортивные ребята, хорошо освоившие технику физических упражнений, заданий, помогают отстающим в этом виде деятельности. Не оставлять в трудные минуты своих товарищей по команде, а также соперников нуждающихся в помощи.

Формы и режим занятий. Групповые и индивидуальные.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы – соревнования.

Аттестация-1 раз в год, во втором полугодии.

Ожидаемые результаты

В результате реализации программы могут быть достигнуты следующие результаты:

- ❖ Оздоровление и физическое развитие участников программы
- ❖ Участники программы овладеют необходимыми знаниями, умениями и навыками в области спортивных игр, лыжной подготовки, туризма и спортивного ориентирования.
- ❖ Активное использование умений и знаний во время досуга.
- ❖ Успешное выступление на соревнованиях.

Учебный план

Наименование раздела	1 год обучения					
	1 полугодие		2 полугодие			
	Всего недель	Всего часов	Всего недель	Всего часов	аттестация	Всего недель/часов
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	-	10/10
ОФП	15	18	19	21	1	34/40
СФП	15	18	19	21	1	34/40
Техническая подготовка	17	36	21	43	1	38/80
Тактическая подготовка	13	15	17	17	1	30/33
Участие в соревнованиях	7	12	7	13	-	14/25
Всего по программе						38/228

Рабочая программа «Легкая атлетика»

Раздел/темы	Теория/часы	Практика/часы	Всего часов	Формы контроля	Методическое обеспечение
Теоретическая подготовка	10	-	10		
общие понятия о системе физического воспитания	3	-	3		
перспективы развития физической культуры и спорта	2	-	2		
воспитание моральных качеств человека	3	-	3		
научное обоснование, а также анализ техники и тактики	2	-	2		
Общая физическая подготовка	-	40	40	зачет	Методическое пособие по общей физической подготовке в легкой атлетике
Общеразвивающие упражнения	-	3	3		
Упражнения на выносливость	-	4	4		
Упражнения на гибкость	-	4	4		
Упражнения на ловкость	-	4	4		
Упражнения на быстроту	-	4	4		
Упражнения на координацию движения	-	4	4		

Спортивные и подвижные игры	-	4	4		
Упражнения на развитие силовых качеств	-	3	3		
Метание мяча на дальность	-	4	4		
Прыжок в длину с места на дальность	-	4	4		
Итоговое занятие	-	2	2		
Специальная физическая подготовка	-	40	40	зачет	Методическое пособие по специальной физической подготовке в легкой атлетике
Специальные беговые и прыжковые упражнения	-	4	4		
Прыжки через скакалку	-	4	4		
Рывки с изменением направления	-	5	5		
Повторный бег 4-6х20м. на скорость	-	5	5		
Медленный бег 1000-2000м.	-	5	5		
Бег 60м. на скорость	-	5	5		
Линейные эстафеты	-	5	5		
Игры на местности	-	5	5		
Итоговое занятие	-	2	2		
Техническая подготовка	-	80	80	зачет	Методическое пособие по технике и тактике в легкой атлетике
Изучение техники бега: - ознакомление с техникой; - изучение движений ног и таза; - Изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	-	8	8		
Изучение техники бега на короткие дистанции	-	9	9		
Изучение техники бега по прямой	-	9	9		
Обучение техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	-	9	9		
Изучение техники высокого старта; выполнение стартовых положений.	-	8	8		
Совершенствование техники высокого старта; поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	-	9	9		
Изучение техники низкого старта; выполнение стартовых команд.	-	9	9		
Выполнение стартовых команд; повторные старты без сигнала и по сигналу; изучение техники стартового разгона.	-	9	9		
Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	-	8	8		
Итоговое занятие	-	2	2		
Тактическая подготовка	-	33	33	зачет	Методическое пособие по технике и тактике в легкой атлетике
составление планов	-	5	5		
составление графиков с учетом своих сил	-	5	5		
изучение способов, средств и возможностей техники	-	5	5		
знание тактического опыта сильнейших спортсменов	-	6	6		
изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях (прикидках, соревнованиях)	-	5	5		
определение сил соперника	-	5	5		
Итоговое занятие	-	2	2		
Участие в соревнованиях	-	25	25		
Участие в городских соревнованиях	-	12	12		
Участие в областных соревнованиях	-	13	13		
Общее количество часов	10	218	228		

1 год	№ недели	Год обучения
6	1	сентябрь
6	2	сентябрь
6	3	сентябрь
6	4	сентябрь
6	1	октябрь
6	2	октябрь
6	3	октябрь
6	4	октябрь
6	5	октябрь
6	1	ноябрь
6	2	ноябрь
6	3	ноябрь
6	4	ноябрь
6	1	декабрь
6	2	декабрь
6	4	декабрь
6	1	январь
6	2	январь
6	3	январь
6	4	январь
6	1	февраль
6	2	февраль
6	3	февраль
6	4	февраль
6	1	март
6	2	март
6	3	март
6	4	март
6	1	апрель
6	2	апрель
6	3	апрель
6	4	апрель
6	1	май
6	2	май
6	3	май
6	4	май
6	5	май
38/228	38/228	Всего недель/ часов
218/10	436/20	Всего практики/лекции

Календарный учебный график

Содержание программы.

Все участники этой программы получают необходимые знания по следующим дисциплинам:

1. Валеология.

Строение и системы организма, гигиена тела, гигиена мест занятий, закаливание организма, разновидности травм, первая медицинская помощь.

2. Лёгкая атлетика.

Техника безопасности, спринтерские и стажерские дистанции, траектория полёта, сила трения, сила тяжести, правила соревнований, дыхание во время выполнения заданий, техника бега, метаний, прыжков.

3. Спортивные игры.

Техника безопасности, техника и тактика игры, судейство соревнований, разметка площадок и полей, судейская жестикуляция.

4. Здоровье.

Профилактика заболеваний, лечебная физическая культура, здоровый образ жизни.

Программа включает в себя следующие блоки:

1. Первый блок «Обучение».

- а) Программа по общей физической подготовке (четыре года обучения);
- б) Подготовка к соревнованиям районного и областного масштаба;
- в) Освоение основных элементов на занятиях с целью применения их в спортивных лагерях, в походах, во время каникул и в домашних условиях;

2. Второй блок «Практика».

- а) Применение полученных умений и навыков на секции в свободное от учёбы и тренировок время (каникулы, спортивные лагеря, индивидуальные занятия);
- б) Серия игр на развитие выносливости, ловкости, быстроты, наблюдательности, смекалки;
- в) «Играй, терпи и побеждай» (игра по станциям с обычным спортивным инвентарём и нестандартным оборудованием).

3. Третий блок «Походы, спортивные лагеря, соревнования».

- а) Проведение дней здоровья, туристических слётов, соревнований;
- б) Проведение однодневных и многодневных пеших и велопоходов по лесным и просёлочным дорогам района.

Механизм реализации программы

1. Подготовительный этап программы:

- а) Подготовка организаторов (в течение года)
 - судей по спортивным играм, лёгкой атлетике;
 - организаторов игр на местности;
 - судей туристических соревнований.

б) Подготовка к соревнованиям (в течение года)

- внутрисекционным;
- районным;
- региональным;
- областным.

в) Помощь в подготовке походов и мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования

- подготовка к походам;
- подготовка снаряжения;
- подготовка участников похода и соревнований;
- закупка продуктов.

Реализация программы:

- Проведение соревнований, дней здоровья, туристических слётов;
- Проведение однодневных и многодневных походов.

Содержание занятий

1. ОФП

- а) кроссовая подготовка;
- б) работа на тренажерах;
- в) прыжковая подготовка;
- г) работа на снарядах.

2. СФП

- а) упражнения для развития скорости;
- б) упражнения для развития подвижности суставов;
- в) упражнения для развития ловкости;
- г) упражнения для развития силы;
- д) упражнения для развития быстроты реакции;
- е) упражнения для развития сердечно-сосудистой дыхательной систем.

3. Техническая подготовка.

- а) применение отягощений;
- б) устранение технических ошибок;
- в) использование видеомagneтофонных записей;
- г) использование биомеханики;
- д) повторность при совершенствовании техники.

4. Тактическая подготовка.

- а) составление планов;
- б) составление графиков с учетом своих сил;
- в) изучение способов, средств и возможностей техники;
- г) знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- д) изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях (прикидках, соревнованиях);
- е) определение сил соперника.

5. Теоретическая подготовка.

- а) общие понятия о системе физического воспитания;
- б) перспективы развития физической культуры и спорта;
- в) воспитание моральных качеств человека;
- г) научное обоснование, а также анализ техники и тактики.

6. Соревнования.

- а) внутренние;
- б) городские;
- в) зональные;
- г) товарищеская встреча.

Методы организации занятий.

Методы обучения	Методы развития	Методы воспитания
•Словесный •Наглядный •Метод освоение техники (целостный)	•Равномерный •Интервальный •Переменный •Соревновательный	•Сознательности •Активности

В учебно-тренировочном процессе используются следующие принципы:

1. Принцип систематичности
2. Принцип постепенности
3. Принцип доступности

Освоение программы опирается на методические принципы спортивной подготовки: целевой подход и индивидуализацию тренировочного и соревновательного процесса.

Методическое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Спортивно-оздоровительная площадка
3. Мячи для метания
4. Скакалки
5. Мячи набивные
6. Эстафетные палочки
7. Лазарев И.В. и др. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 160 с.: ил.
8. Никитушкин В.Г. и др. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ. – М., 2005. – 224 с.
9. Никитушкин В.Г., Германов Г.Н. Легкая атлетика в школе: Учеб.пособие. – Воронеж: Изд. «Истоки», 2007. – 603 с.

Литература

1. Большевич В. К. Физическая активность человека. – М., Спорт 1994.
2. Букреев и др. Возрастные особенности циклических движений детей и подростков. – М., Спорт, 1996.
3. Готовцев П. И., Дубровский В. Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
4. Жеребцов А. В. Физкультура и труд. - М., 1986.
5. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. - М., Высш. школа, 1983.
6. Коц Я. М. Спортивная физиология. - М., Физкультура и спорт, 1986.
7. Кузнецов А. К. Физическая культура в жизни общества. - М., 1995.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М., Прогресс, 1991.
9. Мотылянская Р. Е. Спорт и возраст. – М., 1956.
10. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1996.

Интернет-ресурсы

1. Легкая атлетика России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.Rusatletics.com>
2. Международная ассоциация атлетических федераций [Электронный ресурс]. Режим доступа: / <http://www.Iaaf.org>
3. Европейская атлетическая федерация [Электронный ресурс]. Режим доступа: / <http://www.Europen-atletics.org>

Профильные периодические издания

1. Легкая атлетика: журн. ВФЛА. – М: ООО «Лига – принт», 2000-2012г.г.
2. Спорт в школе: газ. изд. Дома «Первое сентября», М: - 2000-2012г.г.
3. Теория и практика физической культуры: научн. теор. журн.- М: ТиПФКиС, 2000-2012 г.г.
4. Физическая культура в школе: журн. – М: ООО «Школьная пресса», 2000-2012 г.