

Управление образования администрации
Балтийского городского округа

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивный комплекс»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «25» 08 2020 г.
Протокол № 01

Утверждаю:
Директор МБУ «Спортивный комплекс»
А.Ю. Ведмук
«25» 08 2020г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Бельшева Светлана Алексеевна,
инструктор-методист

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Легкая атлетика - часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания дошкольников, школьников, учащихся всех типов учебных заведений, в планы тренировочной работы во всех видах спорта, в занятия физической культурой трудящихся старших возрастов. Внедрение комплекса основу которого составляет лёгкая атлетика, требует обеспечение полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся для успешного участия в сдаче нормативов ВФСК ГТО всех ступеней.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что занятия проходят в активном режиме при параллельном совмещении индивидуальной самостоятельной отработке спортивных навыков, а также в том, что программа отличается от существующей типовой программы по легкой атлетике. При проведении занятий используются различные инновационные технологии: информационно-коммуникативные (презентации, видеофильмы), здоровьесберегающие и игровые технологии с учётом возрастных границ, зон спортивных достижений, оптимальным набором и соотношением времени, применяемых средств, методов физической, технико-тактической, юных спортсменов, особенностями психологического сопровождения.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения: (технология личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающая технология, технология проблемного обучения, игровая образовательная технология, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, групповая технология, технология индивидуального обучения, технология взаимного обучения);

- формах и методах обучения (учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные тренировочные занятия, метод проблемного обучения, метод коррекции поведения в различных ситуациях, метод диагностики результатов).

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» предназначена для детей в возрасте 7-9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 3 года.

На полное освоение программы требуется 736 часов, включая индивидуальные и групповые занятия по теоретической, общефизической, специальной подготовке, а также подвижные игры и соревнования.

Форма обучения - очная.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования, развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, участия в соревнованиях. Индивидуальная, групповая, фронтальная форма работы и круговая тренировка. По форме проведения: беседа, собеседование, рассказ, мастер-класс, открытое занятие, наблюдение, лекции, семинары, видео-просмотры, тренинги.

По форме организации: групповые и индивидуально-групповые;

По звеньям: индивидуальные, коллективные, круговые тренировки-серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательной смены «станций». Занятия проходят на стадионе, в спортивном зале, спортивных площадках в свободное от занятий учащихся в школе время.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в группы – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые формы работы с детьми. Состав групп 15-20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа, 184 часа в год;

2-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа, 276 часов в год;

3-й года обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, 276 часов в год.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Учебные планы тренировочных занятий рассчитаны на 46 недель.

Педагогическая целесообразность программы

Как и все другие виды спорта, лёгкая атлетика, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Трёхлетний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физической подготовленности.

Предлагаемая направленность занятий в 1-й и 2-й годы обучения в основном игровая. В связи с этим у учащихся начальной школы не возникнет трудностей в освоении и нет комплексов по поводу своей недостаточно хорошей спортивной подготовленности.

В 3-й год обучения по программе занимающиеся уже ближе подойдут к знакомству с легкоатлетическими дисциплинами. На протяжении всех лет обучения всем желающим будет предоставлена возможность участвовать в легкоатлетических соревнованиях. По окончании 3-го года обучения будет проведено тестирование и рекомендованы занятия в наиболее подходящей

спортивной секции в соответствии с физическим данным занимающегося и избранным видом спорта.

Основные формы и методы

Для обучения по данной программе используются следующие методы: показа, объяснения, фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой, соревновательный, игровой.

На этапах ознакомления и разучивания двигательного действия большое значение имеет зрительное и слуховое восприятие изучаемого двигательного действия (наглядность). Использование зрительной, звуковой, словесной и двигательной наглядности зависит от этапа обучения. К этим методам относятся показ двигательного действия учителем (учеником), наглядные пособия (рисунки, кинограммы), ориентиры (предметные регуляторы: пространственные, звуковые, инструментальные - измерение результатов).

Фронтальный метод. Одно и то же задание выполняют все занимающиеся одновременно, независимо от их построения. Этот метод широко используется во всех частях занятия, но преимущественно в подготовительной и заключительной.

Групповой метод. Предусматривает временное деление занимающихся на несколько групп и выполнение каждой группой своего задания по указанию тренера. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляется с учётом пола, уровня технической и физической подготовленности. По команде тренера начинается и заканчивается выполнение заданий в группах. Выполнение упражнений в группах происходит одновременно или по очереди.

Индивидуальный метод. Ученикам, отличающимся по своим способностям и физической подготовленности от занимающихся, даются для выполнения индивидуальные задания.

Круговой метод. Предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах (станциях), как правило, расположенных по кругу в спортзале. Обычно круг составляют от 4 до 10 станций. На каждой станции выполняется один вид упражнений. Состав упражнений подбирается с расчетом на комплексное развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определённым интервалом для отдыха между станциями. Выполнение упражнений начинается и заканчивается одновременно на всех станциях по команде тренера.

Соревновательный метод. Проведение тренировочного занятия или его части в форме соревнования с определением победителя.

Игровой метод. Использование во время тренировки подвижных или спортивных игр по упрощённым правилам.

Педагогическое построение занятий по лёгкой атлетике определяет физиологическая закономерность, связанная с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы. Эта закономерность обуславливает выделение в структуре занятия трёх

функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия по лёгкой атлетике состоит из двух частей – основной и специальной. В основной части повышается общая работоспособность организма с помощью упражнений, активизирующих деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивающих оптимальную эластичность мышц и подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата. В специальной части происходит «двигательная настройка» занимающихся на предстоящую работу в соответствии с содержанием основной части занятия, т.е. подготовка к выполнению упражнений в беге, прыжках, метаниях.

В содержание подготовительной части входят:

- начальная организация занимающихся (построение, сообщение задач занятия);
- различные варианты ходьбы, бега;
- общеразвивающие упражнения для мышц туловища, рук, ног, выполняемые на месте, в движении, в парах, с предметами, с использованием гимнастической стенки;
- специально-подготовительные упражнения: беговые, прыжковые, бег с ускорением.

При составлении комплекса упражнений для подготовительной части занятия следует помнить, что подбор упражнений и чередование их зависят от задач основной части занятия, а также от пола, возраста и физической подготовленности занимающихся.

При проведении подготовительной части занятия тренеру необходимо так подобрать упражнения, чтобы они:

- начинались из различных исходных положений;
- имели разную направленность, кинематические и динамические характеристики;
- содержали в одном цикле от двух до восьми движений.

В содержание основной части занятия входят:

- разучивание новых элементов техники лёгкоатлетических видов;
- закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков;
- развитие физических способностей;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств;
- формирование специальных знаний по физической культуре.

В процессе обучения лёгкоатлетическим упражнениям тренеру следует:

- избегать однообразия в подборе средств и методов обучения;
- использовать разнообразные методы оценки – одобрение, замечание, порицание;
- индивидуально исправлять ошибки, указывая причину их возникновения, и придерживаться правилу учить всех и отдельно каждого;

- формировать у занимающихся умение самостоятельного выполнения физических упражнений.

В занятия по лёгкой атлетике следует обязательно включать подвижные игры, направленные на развитие физических способностей. Упражнения и игры, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей проводят в первой половине основной части занятия, а упражнения, направленные на развитие силы и выносливости – во второй части.

В содержание заключительной части входят:

- упражнения, способствующие снижению возбуждения (различные варианты передвижений с постепенным снижением темпа, упражнения на дыхание и расслабление мышц);

- упражнения, способствующие регулированию эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания и упражнения на внимание);

- мероприятия по подведению итогов занятия с оценкой тренером результатов деятельности занимающихся;

- сообщение домашних заданий.

Практическая значимость

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний и умений по лёгкой атлетике.

В процессе обучающиеся получают не только дополнительные знания в области данного вида спорта, но и в конечном итоге, получают необходимое физическое развитие для участия в сдаче норм ВФСК ГТО.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося. Обучающиеся, имеющие соответствующий необходимым требованиям уровень ЗУН, могут быть зачислены на обучение по программам спортивной специализации по избранному виду спорта.

Содержание данной программы построено таким образом, чтобы восполнить необходимую двигательную активность обучающиеся под руководством тренера-преподавателя, и получить навыки подвижных и спортивных игр.

Ведущие теоретические идеи

Ведущая идея данной программы — создание современной спортивно-оздоровительной среды, позволяющей эффективно реализовывать двигательную активность обучающихся после школьных занятий.

Изучение программы, позволит получить навыки правильной двигательной и физической активности.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков здорового

образа жизни подрастающему поколению, возрождение престижа лёгкой атлетики.

Задачи программы

Образовательные

- сформировать знания об истории лёгкой атлетики;
- познакомить с различными видами лёгкой атлетики;
- познакомить с правилами проведения соревнований по лёгкой атлетике;
- обучить приёмам самоконтроля за переносимостью физической нагрузки во время занятий;
- способствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

Воспитательные

- способствовать выработке у занимающихся организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать потребность детей к ведению здорового образа жизни.

Развивающие

- способствовать повышению технической подготовленности детей в данном виде спорта;
- развивать физические качества, укреплять здоровье занимающихся, способствовать улучшению функционального состояния организма.

Принципы отбора содержания

Преемственность дополнительной общеобразовательной программы «Лёгкая атлетика» с основной образовательной программой начального общего образования состоит в продолжении уроков физической культуры в рамках взаимодействия с МБУ «Спортивный комплекс» как внеурочной деятельности обучающихся, так и во взаимодействии с родителями обучающихся при проведении спортивных праздников и соревнований. Программа использует следующие принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания в процессе занятий физической культурой, спортивных личных и командных соревнованиях;
- принцип систематичности и последовательности при ежедневных занятиях физической культурой в семье и школе;
- принцип доступности учреждения дополнительного образования при осуществлении работы по сетевому взаимодействию с учреждениями образования;
- принцип наглядности и личного примера со стороны одноклассников;
- принцип взаимодействия и сотрудничества в командных соревнованиях;
- принцип комплексного подхода при изучении теоретической части вида спорта.

Планируемые результаты

Результатом занятий лёгкой атлетикой работе обучающиеся получают не только новые умения и знания по виду спорта, но также надпредметные

компетенции: умение работать в команде, способность анализировать информацию и принимать решения.

Образовательные результаты: программа стимулирует обучающихся к самостоятельному решению различных задач с использованием полученных знаний, а также физического и интеллектуального развития личности.

Конкретный результат каждого занятия – это заряд бодрости, физическая сила.

Проверка проводится как визуально – путем тестирования, так и путем выполнения тех или иных упражнений.

Результаты каждого занятия вносятся преподавателем в рейтинговую таблицу. Основным способом итоговой проверки – регулярные зачеты с известным набором пройденных тем.

Сдача зачета является обязательной, и последующая передача ведется «до победного конца».

Развивающие – физическое развитие обучающихся.

Воспитательные – работа в команде.

Механизм оценивания образовательных результатов

Фиксируя планируемые результаты, тренер-преподаватель определяет перечень диагностических методик, с помощью которых данный результат будет замеряться: наблюдение, тестирование, анализ спортивных достижений команд и отдельных обучающихся, представляет информацию о форме, порядке и периодичности проведения промежуточной аттестации.

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений.

Работа с инвентарём, техника безопасности.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как работать со спортивным инвентарём.

- Высокий уровень. Четко и безопасно работает со спортивным инвентарём и спортивными снарядами.

Степень самостоятельности

- Низкий уровень. Требуется постоянные пояснения тренера-преподавателя.

- Средний уровень. Нуждается в пояснении последовательности движений, но способен после объяснения к самостоятельным действиям.

- Высокий уровень. Самостоятельно выполняет спортивные комбинации и достигает хороших спортивных результатов.

Формы подведения итогов реализации программы

Индивидуальные, групповые занятия, соревнование, игра, показательные выступления.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, тестирования, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1	-
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	2	2	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований	2	1	1
7.	Общая физическая и специальная подготовка	64	-	64
8.	Специальная физическая подготовка	52	-	52
9.	Подвижные игры и игровые задания	60	1	58
10.	Спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
	Контрольные упражнения			
	ИТОГО	184	8	176

Содержание программы

1 год обучения (184 часа, 4 часа в неделю)

1. Вводное занятие. Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

2. История развития легкоатлетического спорта.

Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

5. Изучение правил техники безопасности на занятиях: на стадионе, в спортивном зале, по пути к месту занятия и обратно, требования к спортивной форме. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. -

6. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия

1. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;

2. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия;

3. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

4. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5

мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

Согласно плану спортивных мероприятий

1. Изучение выполнения специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, многоскоки, бег с переходом в быстрое ускорение;

2. Изучение правила различных подвижных игр (посредством игры) и уметь играть в изученные подвижные игры («Море волнуется», «Тише едешь -дальше будешь», «Мышеловка», «Охотники и утки», «Найди капитана», «Пятнашки», «Пятнашки-приседашки», «Пятнашки мячом», «Совушка», «Горячий камень», «Гуси, гуси», «Бездомный заяц», а также эстафеты с различными предметами и заданиями);

3. Обучение занимающихся объяснять правила различных подвижных игр;

4. Эстафеты с различными заданиями и предметами;

5. Изучение выполнения метание малого мяча с места (начинается изучение с финального усилия);

6. Выполнение упражнений для развития гибкости, укрепления и сохранения правильной осанки;

7. Изучение правила выступления на соревнованиях по лёгкой атлетике в беге на короткие и средние дистанции (с высокого старта);

8. Обучение навыкам самоконтроля за переносимостью физической нагрузки во время занятий по самочувствию;

9. Участие в соревнованиях (Открытое занятие для родителей, «Весёлые старты», школьные соревнования).

Контрольно-нормативные требования

Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения:

- бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу;
- метание набивного мяча на дальность.

Контрольное тестирование проводится в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Планируемые результаты

Первый год обучения:

1. Знать правила техники безопасности на занятиях;
2. Знать упражнения (уметь их выполнять) для укрепления и сохранения правильной осанки;
3. Знать упражнения (уметь их выполнять) для развития гибкости;
4. Уметь проводить разминку;
5. Уметь выполнять специально-беговые упражнения;
6. Уметь выполнять эстафеты с различными заданиями и предметами;

7. Уметь выполнять метание малого мяча с места;
8. Уметь выполнять бег по сигналу из различных и.п.;
9. Знать правила и уметь играть в изученные подвижные игры;
10. Уметь объяснить правила любой подвижной игры;
11. Уметь применять навыки самоконтроля за переносимостью физической нагрузки во время занятий.

Календарный учебный график 1 год обучения

№	Месяц	Теория	ОФП	СФП	Подвижные игры	Соревнования	Всего учебных часов
1	Сентябрь	1	6	4	5	1	17
2	Октябрь	1	7	4	5		17
3	Ноябрь	1	6	4	6	1	18
4	Декабрь		7	4	5	1	17
5	Январь	1	4	4	6		15
6	Февраль		6	4	6		16
7	Март	1	6	4	6		17
8	Апрель		7	5	5	1	18
9	Май	1	5	4	6	1	17
10	Июнь	1	4	4	6	1	16
11	Июль	1	6	3	6		16
12	Август						
	За год	8	64	44	62	6	184

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 год обучения

№ №	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1	-
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	2	2	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований	1	1	-
7.	Общая физическая и специальная подготовка	94	-	94
8.	Специальная физическая подготовка	84	-	84

9.	Подвижные игры и игровые задания	90	1	89
10.	Спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
	Контрольные упражнения			
	ИТОГО	276	8	268

Содержание программы

2 год обучения (276 часов, 6 часов в неделю)

1. Вводное занятие. Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

2. Изучение истории возникновения Древних Олимпийских игр (прочтение преподавателем с попутными объяснениями);

3. История развития легкоатлетического спорта. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

3. Продолжаем изучение упражнений для укрепления и сохранения правильной осанки (уметь их показать, знать и уметь правильно показать упражнения для укрепления мышц спины, пресса, ног, плечевого пояса);

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

5. Изучение правил техники безопасности на занятиях: на стадионе, в спортивном зале, по пути к месту занятия и обратно, требования к спортивной форме. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. -

6. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка.

Практические занятия

1. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;

2. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия;

3. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

4. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

Согласно плану спортивных мероприятий

1. Изучение выполнения специально-беговых упражнений: Изучение выполнения специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, прыжки в шаге через шаг, многоскоки на каждый шаг, подскоки, бег с переходом в быстрое ускорение.

2. Изучение правила различных подвижных игр (посредством игры) и уметь играть в изученные подвижные игры («Море волнуется», «Тише едешь -дальше будешь», «Мышеловка», «Охотники и утки», «Найди капитана», «Пятнашки», «Пятнашки-приседашки», «Пятнашки мячом», «Совушка», «Горячий камень», «Гуси, гуси», «Бездомный заяц», а также эстафеты с различными предметами и заданиями);

3. Обучение занимающихся объяснять правила различных подвижных игр;

4. Эстафеты с различными заданиями и предметами (мячи теннисные, волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные; обручи гимнастические малые и большие, палочки эстафетные и гимнастические, кегли, скакалки; задания – с бегом, прыжками, перепрыгиваниями, подбрасыванием, ведением, передачами, с хлопками, перелезаниями, обеганием препятствий, передачи мяча в движении и на месте).

5. Изучение выполнения метание малого мяча с места (начинается изучение с финального усилия);

6. Выполнение упражнений для развития гибкости, укрепления и сохранения правильной осанки;

7. Изучение правила выступления на соревнованиях по лёгкой атлетике в беге на короткие и средние дистанции (с высокого старта);

8. Обучение навыкам самоконтроля за переносимостью физической нагрузки во время занятий по самочувствию;

9. Участие в соревнованиях (Открытое занятие для родителей, «Весёлые старты», школьные соревнования).

10. Изучение выполнения положение низкого старта и бега по дистанции;

11. Изучение выполнения прыжка в длину с разбега (подбор оптимального разбега, выполнение разбега, попадание на линию отталкивания, выполнение отталкивания, координация движений рук и ног в фазе полёта, координация движений рук и ног в фазе приземления, выход из сектора для прыжков;

12. Изучение выполнения метание малого мяча с 6 шагов разбега (закрепление финального усилия, постепенно добавляя шаги; в итоге должно получиться 2 шага прямых и 4 шага скрестных; необходимо добиваться гладкого перехода от разбега к финальному усилию; разбег необходимо подбирать так, чтобы исключить возможность заступа при выполнении финального усилия);

13. Изучение правила выступления на соревнованиях по лёгкой атлетике в беге (спринт с низкого старта и средние дистанции с высокого старта, в метаниях малого мяча, в прыжках в длину с разбега);

14. Участвовать в соревнованиях (Открытое занятие для родителей, «Весёлые старты», городские соревнования по легкой атлетике).

Контрольно-нормативные требования

Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения:

- бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу;
- метание набивного мяча на дальность.

Контрольное тестирование проводится в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Планируемые результаты

Второй год обучения:

1. Знать упражнения (уметь их выполнять) для укрепления и сохранения правильной осанки;

2. Знать упражнения (уметь их выполнять) для развития силы основных мышечных групп;

3. Знать историю возникновения Древних Олимпийских игр;

4. Уметь выполнять эстафеты с различными заданиями и предметами;

5. Уметь выполнять специально-беговые упражнения;

6. Уметь выполнять положение низкого старта и бег по дистанции;

7. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега;

8. Уметь выполнять метание малого мяча с 6 шагов разбега;
9. Знать правила выступления на соревнованиях;
10. Участвовать в соревнованиях.

Календарный учебный график 2 год обучения

№	Месяц	Теория	ОФП	СФП	Подвижные игры	Соревнования	Всего учебных часов
1	Сентябрь	1	9	7	9	1	27
2	Октябрь	1	8	8	8	1	26
3	Ноябрь	1	9	7	9		26
4	Декабрь		8	7	9	1	25
5	Январь	1	8	7	7		23
6	Февраль		8	7	8	1	24
7	Март	1	8	8	8	1	26
8	Апрель		9	8	9	1	27
9	Май	1	8	8	8	1	26
10	Июнь	1	8	7	8	1	25
11	Июль	1	7	6	7		21
12	Август						
	За год	8	90	80	90	8	276

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1	-
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	2	2	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований	1	1	-
7.	Общая физическая и специальная подготовка	94	-	94
8.	Специальная физическая подготовка	84	-	84
9.	Подвижные игры и игровые задания	90	1	89
10.	Спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
	Контрольные упражнения			
	ИТОГО	276	8	268

Содержание программы

3 год обучения (276 часов, 6 часов в неделю)

1. Вводное занятие. Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

2. Продолжение изучения упражнений для укрепления и сохранения правильной осанки (уметь их показать, знать и уметь правильно показать упражнения для укрепления мышц спины, пресса, ног, плечевого пояса); Изучать правила оказания первой помощи при несчастных случаях (вывих, растяжение, ушиб головы, спины);

3. Изучать правила проведения функциональной и ортостатической пробы (уметь по показателям ЧСС определять степень физической нагрузки и адаптации организма к ней);

4. Знать достижения лучших российских легкоатлетов (прочтение преподавателем и самостоятельное изучение в СМИ с последующими докладами в группе);

5. Изучение истории Олимпийских игр.

6. История развития легкоатлетического спорта. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

7. Продолжаем изучение упражнений для укрепления и сохранения правильной осанки (уметь их показать, знать и уметь правильно показать упражнения для укрепления мышц спины, пресса, ног, плечевого пояса);

8. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

9. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

10. Изучение правил техники безопасности на занятиях: на стадионе, в спортивном зале, по пути к месту занятия и обратно, требования к спортивной форме. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

11. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия

1. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;

2. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия;

3. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

4. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

Согласно плану спортивных мероприятий

1. Изучение выполнения специально-беговых упражнений: Изучение выполнения специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, прыжки в шаге через шаг, многоскоки на каждый шаг, подскоки, бег с переходом в быстрое ускорение.

2. Изучение правила различных подвижных игр (посредством игры) и уметь играть в изученные подвижные игры («Море волнуется», «Тише едешь -дальше будешь», «Мышеловка», «Охотники и утки», «Найди капитана», «Пятнашки», «Пятнашки-приседашки», «Пятнашки мячом», «Совушка», «Горячий камень», «Гуси, гуси», «Бездомный заяц», а также эстафеты с различными предметами и заданиями);

3. Обучение занимающихся объяснять правила различных подвижных игр;

4. Эстафеты с различными заданиями и предметами (мячи теннисные, волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные; обручи гимнастические малые и большие, палочки эстафетные и гимнастические, кегли, скакалки;

задания – с бегом, прыжками, перепрыгиваниями, подбрасыванием, ведением, передачами, с хлопками, перелезаниями, оббеганием препятствий: передачи мяча в движении и на месте);

5. Изучение выполнения специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, прыжки в шаге через шаг, многоскоки на каждый шаг, бег с переходом в быстрое ускорение; прыжки на прямых ногах, выполнение специально-беговых упражнений с переходом в быстрое ускорение;

6. Продолжение изучения выполнения положение низкого старта и бега по дистанции, развитие скорости реакции на сигнал – выбегание из различных исходных положений по команде преподавателя в соревновательном режиме на выбывание до определения победителя;

7. Продолжение изучения выполнения прыжка в длину с разбега (подбор оптимального разбега, выполнение разбега, попадание на линию отталкивания, выполнение отталкивания, координация движений рук и ног в фазе полёта, координация движений рук и ног в фазе приземления, выход из сектора для прыжка);

8. Продолжение изучения выполнения метание малого мяча с 6 шагов разбега (начинается изучение с финального усилия, постепенно добавляя шаги; в итоге должно получиться 2 шага прямых и 4 шага скрестных; необходимо добиваться гладкого перехода от разбега к финальному усилию; разбег необходимо подбирать так, чтобы исключить возможность заступа при выполнении финального усилия);

10. Изучение выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (подбор оптимального разбега, выполнение разбега, попадание в зону отталкивания, выполнение отталкивания, координация движений рук и ног в фазе полёта, координация движений рук и ног в фазе приземления, выход из сектора для прыжка);

11. Преодоление дистанции в заданном темпе с изменением частоты и длины шага;

12. Преодоление полосы препятствий, выполняя бег по прямой, бег «змейкой», перепрыгивание препятствий, перелезание через препятствия, выполняя наскок и соскок с препятствия;

13. Выполнение бега с барьерами (высота барьера не более 50 сантиметров); изучать движение маховой и толчковой ног при атаке барьера, в шаге, с переката, с небольшого подбега; изучать координацию движений рук, ног, туловища при сходе с барьера, изучать преодоление нескольких барьеров в три шага.

14. Изучение правил выступления на соревнованиях по лёгкой атлетике в беге (спринт с низкого старта и средние дистанции с высокого старта, в метаниях малого мяча, в прыжках в длину с разбега в прыжках в высоту с разбега, в барьерном беге);

15. Участие в соревнованиях («Весёлые старты», в городских соревнованиях по лёгкой атлетике, контрольно-переводные).

16. Изучение выполнения метание малого мяча с места (начинается изучение с финального усилия);

17. Выполнение упражнений для развития гибкости, укрепления и сохранения правильной осанки;

18. Изучение правил выступления на соревнованиях по лёгкой атлетике в беге на короткие и средние дистанции (с высокого старта);

19. Обучение навыкам самоконтроля за переносимостью физической нагрузки во время занятий по самочувствию;

20. Участие в соревнованиях (Открытое занятие для родителей, «Весёлые старты», школьные соревнования).

21. Изучение выполнения положение низкого старта и бега по дистанции;

22. Изучение выполнения прыжка в длину с разбега (подбор оптимального разбега, выполнение разбега, попадание на линию отталкивания, выполнение отталкивания, координация движений рук и ног в фазе полёта, координация движений рук и ног в фазе приземления, выход из сектора для прыжков);

23. Изучение выполнения метание малого мяча с 6 шагов разбега (закрепление финального усилия, постепенно добавляя шаги; в итоге должно получиться 2 шага прямых и 4 шага скрестных; необходимо добиваться гладкого перехода от разбега к финальному усилию; разбег необходимо подбирать так, чтобы исключить возможность заступа при выполнении финального усилия);

24. Изучение правила выступления на соревнованиях по лёгкой атлетике в беге (спринт с низкого старта и средние дистанции с высокого старта, в метаниях малого мяча, в прыжках в длину с разбега);

25. Участвовать в соревнованиях (Открытое занятие для родителей, «Весёлые старты», городские соревнования по легкой атлетике).

Контрольно-нормативные требования

Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения:

- бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу;
- метание набивного мяча на дальность.

Контрольное тестирование проводится в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Планируемые результаты

Третий год обучения:

1. Знать правила оказания первой помощи при несчастных случаях;
2. Знать правила судейства по лёгкой атлетике;
3. Знать достижения лучших российских легкоатлетов;
4. Уметь преодолевать дистанцию в заданном темпе;
5. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега;
6. Уметь выполнять бег с низкого старта и бег по дистанции;
7. Уметь выполнять бег на скорость;
8. Уметь выполнять метание малого мяча с разбега;
9. Уметь по показателям ЧСС определять степень физической нагрузки;

10. Участвовать в соревнованиях (в том числе контрольно-переводных).

Календарный учебный график 3 год обучения

№	Месяц	Теория	ОФП	СФП	Подвижные игры	Сорев- нова ния	Контрольные испыта ния	Всего учебных часов
1	Сентябрь	1	9	7	9	1		27
2	Октябрь	1	8	8	8	1		26
3	Ноябрь	1	9	7	7		2	26
4	Декабрь		8	7	9	1		25
5	Январь	1	8	7	7			23
6	Февраль		8	7	8	1		24
7	Март	1	8	8	8	1		26
8	Апрель		9	8	9	1		27
9	Май	1	8	8	6	1	2	26
10	Июнь	1	8	7	8	1		25
11	Июль	1	7	6	7			21
12	Август							
	За год	8	90	80	86	8	4	276

Организационно-педагогические условия реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение

Барьер легкоатлетический универсальный

Брус для отталкивания

Палочка эстафетная

Стартовые колодки

Ядро массой 3 кг

Ядро массой 4 кг

Ядро массой 5 кг

Ядро массой 6 кг

Ядро массой 7,26 кг

Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)

Рулетка 100 м

Секундомер

Методическое обеспечение

Основной технологией обучения по программе выбрана технология нового типа в области физической культуры и спорта.

Участие в образовательных событиях позволяет обучающимся пробовать себя в соревновательных режимах и демонстрировать успехи и достижения в области физической культуры и спорта.

При организации образовательных событий сочетаются индивидуальные и групповые формы деятельности и творчества, разновозрастное сотрудничество, возможность «командного зачета», рефлексивная деятельность, выделяется время для отдыха, неформального общения и релаксации. У обучающихся повышается познавательная активность, раскрывается их потенциал, вырабатывается умение конструктивно взаимодействовать друг с другом.

Информационное обеспечение

Интернет-ресурсы :

- Портал легкой атлетики <http://www.trackandfield.ru/>
- Легкая атлетика России <http://www.rusathletics.com/>
- Легкая атлетика: новости, результаты, фото <http://www.runners.ru/>
- All-athletics (статистика и новости)
- Sports.ru. Легкая атлетика
- Мир Легкой Атлетики
- На старт - <http://www.nastart.org/>
- Кубок Зеленцовой <https://www.zelentsovacup.ru/>

Список литературы

Нормативные правовые акты

Нормативно-правовой базой для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» являются следующие документы:

1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2.Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3.Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4.Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.

5.Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

6.Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации

режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для тренера-преподавателя:

1. Бочарова А.Г., Горева Т.М., Окунь В.Я. «500 лучших детских игр» – М.: ООО Издательство Яуза, ЗАО Издательство ЭКСМО-Пресс, 2002.
2. Детская лёгкая атлетика. Программа международной ассоциации лёгкоатлетических федераций. – М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод.пособие и программа. – М. Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002.
4. Колодницкий В.А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов – М. «Просвещение», 2011.
5. Красикова И.С. «Осанка. Воспитание правильной осанки». Лечение нарушений осанки. – СПб. КОРОНА- Век, 2007
6. Лазарев И.В. и др. Практикум по лёгкой атлетике: Учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. Заведений – М.: Издательский центр «Академия», 1999.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Москва. «Просвещение» 2007.Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов.
8. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы- М. «Просвещение», 2012.
9. Подготовка юных лёгкоатлетов. – М.: Терра. Спорт, 2000.
10. Правила соревнований по лёгкой атлетике. – М. Терра Спорт, 2000.
11. Ярцева Е.А. «Бег и ходьба» – М. Издательский дом Мещерякова, 2012г.

Для обучающихся и родителей:

1. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. «Непоседливый ребёнок или всё о гиперактивных детях», Издательство Института Психотерапии - Москва, 2002.
2. Гайс И.А. «Оздоровительная ходьба». – М. Советский спорт, 1990.
- Красикова И.С. «Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», – СПб. КОРОНА- Век, 2007