

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся/**11-16 лет**

Срок реализации: 1 год

Количество часов (годовых /недельных): **34 часа /1 час**

Разработчик рабочей программы:

Падерина Анна Сергеевна, учитель физической культуры, 1 к/к

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» от 09.11.2018 г. №196.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242)
5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
6. Устав МАОУ СОШ № 2.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана для учащихся 11-16 лет из расчета 1 час в неделю/34 часа в год. Срок реализации 1 год.

Актуальность программы

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» состоит в том, что легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен и рассматривается как одна из ступеней формирования спортивно-оздоровительного воспитания обучающихся.

Уровень базовый

Адресат программы

Участниками программы являются дети в возрасте 11-16 лет. Программа предназначена для работы с детьми с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами учащихся и их родителей.

Объем и срок освоения программы

Программа «Легкая атлетика» разработана на 34 часа. Срок реализации программы 1 год.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 занятие в неделю.

Формы и методы организации образовательного процесса

Для успешной и эффективной реализации программы используются работа в группе с учётом индивидуального подхода, в парах, индивидуально Организация и проведение занятий строятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития каждого ребенка.

Цель:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

Учебный план

Направленность	Наименование программы	Срок реализации	Количество часов в неделю/год
Физкультурно-спортивная	Легкая атлетика	1 год	1/34

Тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	ОТ и ТБ на занятиях легкой атлетикой. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1	1		
2	Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1		1	
3	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1		1	
4	Техника метания мяча. Метания мяча на дальность	1		1	
5	Техника эстафетного бега. Подвижные игры	1		1	Эстафета
6	СБУ. Бег на средние дистанции 800м.	1		1	
7	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Гигиена спортсмена и закаливание.	1	0,5	0,5	
8	Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-1500 м.	1		1	
9	Круговая тренировка. Развитие координации, силовых и скоростно-силовых качеств.	1	1		
10	ОФП. Бег на средние дистанции 500-800м.	1		1	
11	История развития легкоатлетического спорта. Низкий старт, стартовый разбег	1	1		
12	Кроссовая подготовка. Челночный бег.	1		1	
13	Кросс 2500м. Встречная эстафета	1		1	
14	Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1		1	

15	ТБ во время занятий легкой атлетикой. Силовые упражнения.	1		1	
16	Эстафетный бег. Упражнения на гибкость.	1		1	
17	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 400 м.	1		1	Соревнование
18	ОФП – прыжковые упражнения. Круговая эстафета.	1		1	
19	Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Подвижные игры. Судейство соревнований.	1		1	Соревнование
20	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м.	1		1	
21	СБУ. Техническая подготовка	1		1	
22	Техника выполнения низкого старта. Подвижные игры.	1		1	
23	Техника выбегания с низкого старта. Бег 20,30м.	1		1	
24	Техника бега по дистанции в спринте. Бег 40,50,60м.	1		1	
25	Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением.	1		1	
26	Развитие быстроты. Подвижные игры.	1		1	
27	Кроссовая подготовка. Встречная эстафета.	1		1	
28	Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.	1		1	
29	Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств.	1		1	
30	Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов	1		1	
31	Прыжки через препятствия. Эстафеты.	1		1	
32	Судейство соревнований. Интервальный бег.	1		1	Соревнование
33	Психологическая подготовка. Прыжки через препятствие.	1		1	
34	Встречная эстафета. Подвижные игры.	1		1	

Содержание программы

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

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

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

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.

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.

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

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; 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; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
2. 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), установление стартовых колодок, 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).
3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 600-800 м. Бег на средние дистанции 1000-1500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (5-20 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м, 3x30 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег от 1000 м до 3000. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Планируемые результаты освоения программы «Легкая атлетика»

Сформировать у обучающихся устойчивый интерес к предлагаемой деятельности. Использовать умения и навыки, которые были приобретены на занятиях, в повседневной жизни. В процессе освоения учебным материалом у обучающихся формируется навык техники бега на различные дистанции, прыжков в длину, высоту, метания снарядов, расширяются знания по вопросам правил соревнований, повышается уровень развития физической подготовленности.

Оценка планируемых результатов освоения программы

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся проходит через выступления внутри коллектива и различных соревнованиях. Основной формой подведения итогов работы являются участие учащихся в муниципальных соревнованиях по легкой атлетике.

Комплекс организационно – педагогических условий

Условия реализации программы

Реализация программы требует:

- класс для групповых занятий, спортивный зал, пришкольная территория
- планка для прыжков в высоту, дорожка для прыжков в длину, эстафетные палочки, гранаты, мячи 150 гр.

- технические средства: наличие аудио и видеозаписей, ноутбук, колонки;

Методические материалы

Виды подготовки легкоатлета

Подготовка легкоатлета - это многогранный процесс, в котором можно выделить **физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую подготовку.**

Физическая подготовка.

Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной подготовки (СФП).

Цель ОФП - гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения, оказывающие воздействия на организм занимающихся. При этом развивается и укрепляется костно-мышечный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движения, повышается уровень двигательных качеств.

Цель СФП - развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Начинаящим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить небольшому количеству занятий ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

Сила - важнейшее качество. Развитие силы осуществляется регулярным повторением упражнений с отягощениями, преодолением массы собственного тела и преодолением сопротивления партнера. Упражнения могут быть динамическими (изотоническими) и статистическими (изометрическими). В динамических упражнениях работающие мышцы изменяют свою длину, в статистических - только напрягаются.

Быстрота-это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, со способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, спортивные игры.

Выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности.

Специальная выносливость - это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время (длительный бег с умеренной скоростью).

Гибкость определяется эластичностью связок, мышц, подвижностью в суставах (особенно необходима легкоатлетам прыжках в высоту, барьерном беге).

Ловкость-умение спортсмена выполнять упражнения требующие координации многих групп мышц, в кратчайшее время

Техническая подготовка

Включает в свое содержание различные средства, направленные на обучение, направленные на развитие умения ориентироваться в пространстве. **Спортивная техника** - это способ выполнения изучаемого упражнения. При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения.

Тактическая подготовка

Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований. Тактика в беге разнообразна (тактика лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем).

Морально-волевая подготовка

Создать из группы занимающихся единый коллектив, который будет способствовать воспитанию патриотизма, чувства долга, скромности, требовательности к себе и к товарищам, уважения к славным традициям спорта. Только обладая необходимыми качествами, трудолюбием, настойчивостью можно достичь высоких результатов.

Теоретическая подготовка

Достичь вершин спортивного мастерства невозможно без углубления теоретических знаний, повышающих эффективность тренировочного процесса. Сегодня тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижением науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.