

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 10»

Рассмотрено педагогическим советом

МБОУ СШ № 10

Протокол № 2 от 30.08.2022 г.

Утверждено

Приказом директора МБОУ СШ № 10

№ 561 от 01.09.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«Легкая атлетика»

Возраст детей 9 - 10 лет

Количество детей - 30 человек

Срок реализации - 1 год

Руководитель:

Горожанцев Антон Николаевич,
учитель физической культуры

г. Арзамас, 2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Содержание учебного плана
4. Календарный учебный график
5. Форма аттестации
6. Оценочный материал
7. Методический материал
8. Условия реализации программы
9. Литература
10. Приложение

Пояснительная записка

Программа секции легкой атлетики рассчитана на школьников в возрасте 9 - 10 лет (3 классы). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях.

В группе занимаются и мальчики, и девочки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений.

В группе собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят 2 раза в неделю. Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию детей.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата.

Направленность программы дополнительно образования «Легкая атлетика» физкультурно – спортивная.

Новизна и оригинальность программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность программы: занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Реализация программы: программа рассчитана на 1 года обучения, с проведением тренировок 2 раза в неделю.

Цель программы: воспитание личности физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

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

-подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

Ожидаемые результаты: занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возраста, половых и личностных особенностей учащихся. Они в дальнейшем будут способствовать повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, уровня знаний вовремя выступлении на школьных, районных соревнованиях, умение достигать поставленных целей и задач, воспитании морально-волевых качеств, физической выносливости.

По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:

-историю развития легкой атлетики.

-демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.

-иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега и с места.

Учебный план
дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика»

Срок реализации программы: 1 года

Возраст учащихся: 9 - 10 лет

Наименование темы	1 год обучения				
	Всего недель	Теория	Практика	Всего часов	Атт.
1. История развития легкоатлетического спорта	1	1	1	2	1
2. Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	1	2	1
3. Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1	1	2	1
4. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	1	1	2	1
5. Ознакомление с правилами соревнований	1	1	1	2	1
6. Общая физическая и специальная подготовка	8	1	4	5	1
7. Бег на короткие дистанции	8	1	6	7	1
8. Эстафетный бег	6	1	5	6	1
9. Кроссовая подготовка	11	1	9	10	1
Всего по программе	38	9	29	38	9

Содержание учебного плана

1. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

2. 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, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

3. 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, правила пользования спортивным инвентарем.

4. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

5. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).

6. Общая физическая подготовка. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

7. Бег на короткие дистанции. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

8. Эстафетный бег. Эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки. Отработка взаимодействий на беговой дорожке.

9. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Техника бега. Развитие выносливости. Бег в гору.

Календарно учебный график

№ п/п	Месяц	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		15.00-15.45	Зарождение легкой атлетики	2	УТЗ	Стадион	Контрольный тест
2	Сентябрь		15.00-15.45	Легкая атлетика в Олимпийском движении	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
3	Сентябрь		15.00-15.45	Правила пользования спортивным инвентарем	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
4	Сентябрь		15.00-15.45	Возможные травмы и их предупреждения	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
5	Сентябрь - Октябрь		15.00-15.45	Бег с ускорением	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
6	Октябрь		15.00-15.45	Повторный бег	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
7	Октябрь		15.00-15.45	Развитие гибкости	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
8	Октябрь		15.00-15.45	Бег в горку	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
9	Октябрь - Ноябрь		15.00-15.45	ОФП – подвижные игры	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
10	Ноябрь		15.00-15.45	Специальные беговые упражнения	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
11	Ноябрь		15.00-15.45	Бег на средние дистанции	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
12	Ноябрь		15.00-15.45	Равномерный бег	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
13	Ноябрь		15.00-15.45	Кросс в сочетании с ходьбой	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
14	Декабрь		15.00-15.45	Круговая тренировка	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
15	Декабрь		15.00-15.45	Подвижные игры и эстафеты	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
16	Декабрь		15.00-15.45	Экспресс-тесты	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
17	Декабрь		15.00-15.45	ОФП – подтягивания	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
18	Декабрь - Январь		15.00-15.45	Бег по виражу	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
19	Январь		15.00-15.45	Бег по пересечённой местности	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
20	Январь		15.00-15.45	Бег 500м	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
21	Январь-Февраль		15.00-15.45	Бег 800м	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест

22	Январь		15.00-15.45	Кросс 1000м	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
23	Февраль		15.00-15.45	Специальные беговые упражнения	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
24	Февраль		15.00-15.45	Подвижные игры	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
25	Февраль-Март		15.00-15.45	Контрольные тесты	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
26	Март		15.00-15.45	Специальные беговые упражнения	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
27	Март		15.00-15.45	Кросс 1000м	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
28	Март		15.00-15.45	Кросс 2000м	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
29	Март		15.00-15.45	Режим дня и питания	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
30	Апрель		15.00-15.45	Виды закаливания	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
31	Апрель		15.00-15.45	Виды спортивных сооружений	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
32	Апрель		15.00-15.45	Спортивный инвентарь	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
33	Апрель		15.00-15.45	Изучение техники бега на короткие дистанции	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
34	Май		15.00-15.45	Изучение техники бега по прямой	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
35	Май		15.00-15.45	Обучение технике спринтерского бега	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
36	Май		15.00-15.45	Стартовый разгон	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
37	Май		15.00-15.45	Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу	1	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
38	Май		15.00-15.45	Изучение техники стартового разгона	1	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы

Формы аттестации

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.
3. Мониторинг результатов по окончании курса обучения.
4. Контроль соблюдения техники безопасности.
5. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
6. Контрольные тесты.
7. Выполнение контрольных упражнений.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9. Результаты соревнований.

Оценочные материалы

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

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

Методические материалы

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОО с спортивным инвентарем для каждого обучающегося.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по легкой атлетике.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр ;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр.

Литература

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003 г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001 г.
3. Вamк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003 г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006 г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007 г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988 г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004 г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004 г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001 г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002 г.