

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 6 с кадетскими классами»**

Рассмотрено и рекомендовано
Методическим советом
протокол № 6 от 28.08.2020г.

Утверждено
приказом №80
от 28.08.2020г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
секции «Лёгкая атлетика»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 года

Автор
Поповиченко Евгений Николаевич

Учитель 1 категории

Кстово
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по легкой атлетике рассчитана на школьников в возрасте от восьми до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

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

Общими задачами программы являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

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

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

Цель программы:

Ознакомление с видами легкой атлетики, укрепления здоровья и закалывания организма. Воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней функциональной физической подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Образовательный процесс секции рассчитан на один год, где могут заниматься дети с 10 до 17 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав до 20 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому 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, 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.

Программа первого года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Условия выполнения программы:

- Количество детей в секции не более 18 человек. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе.
- В школе имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.
- Желательно наличие небольшого роста результатов, показанных членами секции.

Содержание:

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в кружке 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. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м.. Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

По итогам одного года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики.
- легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

Планируемые результаты:

Результаты обучения:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков

Результаты развития:

- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

Результаты воспитания:

- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2020 года
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

4. Концепция развития дополнительного образования детей, распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р

5. «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», от 4 июля 2014 г. N 41

6. Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (письмо МОиН ЧО от 05.09.2017 №1203/8156)

7. «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» Минпросвещения России от 07.05.2020

8. Устав и иные локальные акты МБОУ СШ №6

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий		Практические занятия
		Всего	Теоретические занятия	
1	Вводное занятие.	1	1	-
2	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	1	1	
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-

6	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	
7	Общая физическая и специальная подготовка.	14	-	14
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	14	-	14
9	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
1	ИТОГО	34	6	28

Календарно- тематическое планирование

Лёгкая атлетика – 1 часа в неделю.

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Ознакомление с видом спорта «лёгкая атлетика» Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1	
2.	Бег в аэробном режиме. Спортивные игры. Легкоатлетическая разминка.	1	

3.	Обучение правильной техники на дистанции. Высокий старт. Бег с ускорением	1	
4.	Кроссовый бег. Бег по виражу. Повторный бег.	1	
5.	Круговая тренировка. Спортивные игры. Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	
6.	Обучение правильному преодолению барьеров. Бег «под гору», «на гору»	1	
7.	Тренировка на развитие основных физических качеств. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	
8.	Бег в анаэробном режиме. Бег 1000-1200 м.	1	
9.	Передача эстафетной палочки. Техника эстафетного бега 4x40м	1	
10.	Прыжки в длину. Внимание на разбег.	1	
11.	Бег в аэробном режиме. Спортивные игры. Техника спортивной ходьбы	1	
12.	Прыжки в высоту . Акцент на приземление.	1	
13	Низкие старты из разных положений. Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	1	
14.	Развитие спортивных качеств. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	1	
15.	Игровое занятие. Гигиена спортсмена и закаливание.	1	
16.	Барьерные бег. Повторный бег 2x60 м.	1	
17.	Развитие координации ловкости.	1	
18.	Передача эстафетной палочки. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	
19.	Метание набивного мяча разными способами	1	

20.	Низкие старты. Подвижные игры и эстафеты	1	
21.	Развитие скоростно- силовых качеств	1	
22.	Спортивная ходьба	1	
23.	ОФП - подтягивания	1	
24.	Низкий старт, стартовый разбег	1	
25.	Передача эстафетной палочки.	1	
26.	Бег в аэробном режиме. Бег 500м	1	
27.	Развитие скоростно- силовых качеств. Метание гранаты	1	
28.	Спортивная ходьба.	1	
29.	ОФП. Подтягивание, отжимание.	1	
30.	Кросс 1500м	1	
31.	Кросс 2000м	1	
32.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	
33.	Кросс 1000м	1	
34.	Экспресс-тесты	1	

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации

№ п/п	Год обучения	Формы проведения промежуточной аттестации	Формы проведения итоговой аттестации
----------	--------------	---	---

1.	1 год обучения	Практическое задание, нормативы, участие в соревнованиях	Практическое задание, нормативы, участие в соревнованиях
----	----------------	--	--

Способы и формы определения результативности освоения программы

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: теоретический опрос, тестирование; практическая работа.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, за степень усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах:

Беседы по критериям выполнения письменных заданий

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Легкая атлетика».

Итоговая аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Итоговая аттестация учащихся может проводиться в устной форме.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.