

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14 «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ» ИМЕНИ
КАВАЛЕРА ОРДЕНА ЛЕНИНА Н.Ф. ШУТОВА ГОРОДСКОГО ОКРУГА СЫЗРАНЬ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель структурного подразделения
«Дворец творчества детей и молодежи»

 П.А. Фролов



Дополнительная общеобразовательная программа

«Легкая атлетика»

Возраст: 7-9, 10-14, 15-17 лет
Срок реализации программы: 3 года
Тип программы: модифицированная
Вид программы: общеразвивающая

Составили:
Фокина Л.А.
Буслаева С.В.
педагоги дополнительного
образования

Программа принята на основании
Решения методического совета
Структурного подразделения «ДТДиМ»
Протокол № 2 от 19.09.2017

г. о. Сызрань
2017 г.

Пояснительная записка.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола. Многие из этих упражнений не сложны по технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках и местности.

Программа **модифицированная**, составлена на основе дополнительной образовательной программы «Легкая атлетика» (тренеры-преподаватели Краснов В.Н., Нестерова Е.Ю. г. Суворов) и имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Программа «Легкая атлетика» **актуальна**, так как различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

Педагогическая целесообразность программы в системе физического воспитания, так как легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. **Новизна и отличительные особенности** программы в том, что в нее включен воспитательный блок «Быстрее. Выше. Дальше.»

Цель программы:

создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать представления о виде спорта - легкая атлетика, его возникновении, развитии и многообразии его видов;
- научить выполнять легкоатлетические упражнения

Развивающие:

- содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- развивать волевые качества обучающихся;

Воспитательные:

- воспитывать чувства взаимопомощи, здоровой конкуренции.

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы: 7-9, 10-14, 15-17 лет.

Срок реализации программы 3 года. Занятия 1 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа), 2 и 3 годов обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов).

Формы, методы и принципы обучения

Формы организации двигательной деятельности:

1. групповые занятия
2. индивидуальные занятия

Методы обучения:

Метод (от лат. «способ достижения цели») – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию.

Общепедагогические принципы обучения и воспитания:**1. Принцип систематичности.**

Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

2. Принцип индивидуализации.

Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

4. Принцип воспитывающего обучения.

В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

5. Принцип оздоровительной направленности.

Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с обще доступными закалывающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

6. Принцип сознательности.

Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

7. Принцип наглядности.

Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. Принцип доступности.

Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать последостаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

В результате образовательной деятельности к **окончанию обучения** обучающиеся:

- Приобретают и совершенствуют навыки и умения различных видов техники легкоатлетического многоборья;
- Получают общую физическую подготовку, развивают быстроту, силу, ловкость, выносливость и гибкость;
- Получают представления об образе здоровой жизни,
- Приобретают привычку к систематическим занятиям физической культуры.
- Приобретают умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

В целях формирования у учащихся интереса к физкультурно-спортивной деятельности, а также осуществления контроля за уровнем развития физических качеств, приобретенных умений и навыков, на протяжении всего учебного процесса с учащимися проводятся мероприятия (проведение тестирования, анкетирования, бесед, викторин, конкурсов, соревнований и др.) позволяющие им узнать, а самое главное оценить чему они научились, какие новые представления и возможности у них появились, насколько они стали сильнее, быстрее и выносливее.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение в образовательную программу.	1	1	2
2	Общая физическая подготовка.	8	22	30
3	Специальная физическая подготовка.	4	12	16
4	Технико-тактическая подготовка.	10	48	58
5	Контрольные испытания.	-	2	2
6	Воспитательный блок «Быстрее. Выше. Дальше.»	10	26	36
Итого		35	109	144

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	1	2
2	Общая физическая подготовка.	10	40	50
3	Специальная физическая подготовка.	14	36	50
4	Технико-тактическая подготовка.	12	44	56
5	Контрольные испытания.	-	2	2
6	Воспитательный блок «Быстрее. Выше. Дальше.»	20	36	56
Итого		57	159	216

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего

1	Введение	1	1	2
2	Общая физическая подготовка.	10	40	50
3	Специальная физическая подготовка.	14	36	50
4	Технико-тактическая подготовка.	12	44	56
5	Контрольные испытания.	-	2	2
6	Воспитательный блок «Быстрее. Выше. Дальше.»	20	36	56
Итого		57	159	216

Содержание программы. 1 год обучения

Тема «Введение в образовательную программу».

Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика - как вид спорта.(история). Понятие о гигиене и санитарии.

Тема «Общая физическая подготовка.»

Выносливость. Гибкость. Сила. Ловкость. Быстрота. Упражнения повышенной координационной сложности и содержавшие элемент новизны. Общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий (подвижные и спортивные игры, единоборства, кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности.) Освоение правильной техники естественных движений - бега, различных прыжков (в длину, высоту, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Тема «Специальная физическая подготовка».

Основное понятие о СФП. Основные способы развития СФП. Значение СФП как основное средство для физического развития. Специальные упражнения *для бегунов* (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения *для прыгуна в высоту* с разбега (выпрыгивания, полуприседания с отягощением, выпрыгивания с гирей, наклоны назад с поворотом влево и вправо, спрыгивания и запрыгивание на возвышение в 40-60 см, прыжки через препятствия 5-6 штук, подпрыгивание на двух ногах в песке и др.). Специальные упражнения *прыгуна в длину* (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения стоя и др.). Специальные упражнения *для метателя* (жим штанги двумя руками ,правая нога впереди, жим штанги из положения штанги на плечах, поднятие штанги к груди, полуприседания с быстрым вставанием, броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.). Упражнения для развития скоростно-силовой подготовки. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития специальной силы.

Тема «Технико-тактическая подготовка».

Понятие о технической подготовке легкоатлетического многоборья: бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, метания. Техника - как способ достижения наилучшего результата. Овладение и совершенствование техникой четырехборья. Упражнения для совершенствования техники бега, прыжков в высоту, в длину и методики бега, прыжков и метания мяча.

Тема «Контрольные испытания».

Предварительный педагогический контроль проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинают приобретать устойчивое спортивное состояние.

Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.

Итоговая аттестация направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.

Воспитательный блок «Быстрее. Выше. Дальше.»

Специально организованной деятельностью является само учебное занятие, поскольку оно само уже носит воспитательный аспект. Еще одной организацией деятельности являются внеучебные дела: соревнования, фестивали, конкурсы, экскурсии, встречи с интересными людьми.

Содержание программы 2 год обучения

«Введение»

Правила поведения и безопасности в спортивном зале, в доме, в школе, на спортивной площадке. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Дыхание при беге, ходьбе на лыжах. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Гигиена и самоконтроль. Знакомство с понятием «техника выполнения упражнения». Углубление знаний по каждому виду программного материала и по олимпийскому движению.

«Общая физическая подготовка»

Гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Лазанье и перелезание. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Прыжки через скакалку Развитие физических качеств: силы, гибкости. Подвижные игры. Применяются игры с предметами (набивными мячами 1кг, скакалками и др.), эстафеты с ведением баскетбольного мяча, с преодолением вертикальных препятствий, с элементами акробатики. Русские народные игры: «Рыбаки», «Ручеек», «Горелки», «Шишки, желуди, орехи», «Волки и овцы», «Золотые ворота», «Пустое место», «Третий – лишний», «Салки с мячом», «Колечко», «Охотники и утки», «Вызов номеров» и т.п. Лапта по упрощенным правилам. Для подачи применяется ракетка для большого тенниса, бита с увеличенной площадью ударной части. Мяч малый, обычный. Правила игры и тактика взаимодействий игроков приближены к действующим. При игре в физкультурном зале применяются облегченный малый мяч, правила мини-лапты. Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, скоростной выносливости. Развивается быстрота мышления учащегося, способность принимать решение в ограниченное время. Идет подготовка к игровой обстановке, соответствующей спортивным играм.

Баскетбол Правила мини-баскетбола. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч. Выбрасывание мяча. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

«Специальная физическая подготовка.»

Применяется бег с максимальной скоростью на расстояние до 40–50 м, с изменением скорости, с прыжками через условные препятствия, из различных исходных положений. Бег с высокого и низкого старта. Прыжки в длину и высоту с разбега, с места. Бег по слабопересеченной местности на дистанцию до 2км или продолжительностью до 8мин. Виды «Детской легкой атлетики»: спринт, барьерный бег и трассы слалома - «Формула-1»; восьмиминутный бег на

выносливость - «Марафон»; прыжки со скакалкой; прыжки вперед в приседе – «Лягушка»; скачки – «Прыжки в разные стороны»; метание в цель – «Долой бомбы»; метание детского копья – «Метание планирующего копья»; метание, стоя на коленях – «Футбольные метания». Развитие двигательных качеств: выносливости, быстроты, силы, координации движений.

«Технико-тактическая подготовка»

Понятие о технической подготовке легкоатлетического многоборья: бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, метания. Техника - как способ достижения наилучшего результата. Овладение и совершенствование техникой четырехборья. Упражнения для совершенствования техники бега, прыжков в высоту, в длину и методики бега, прыжков и метания мяча.

«Контрольные испытания».

Предварительный педагогический контроль проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинают приобретать устойчивое спортивное состояние.

Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.

Итоговая аттестация направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.

Воспитательный блок «Быстрее. Выше. Дальше.»

Специально организованной деятельностью является само учебное занятие, поскольку оно само уже носит воспитательный аспект. Еще одной организацией деятельности являются внеучебные дела: соревнования, фестивали, конкурсы, экскурсии, встречи с интересными людьми.

Содержание программы 3 год обучения

«Введение»

Правила поведения и безопасности в спортивном зале и на стадионе, бассейне и т.д. Здоровый образ жизни. Оказание первой помощи при травмах. Сведения о строении человеческого организма (мышцы, их строение, функции, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп). Дальнейшие сведения по видам программного материала и по олимпийскому движению. Гигиена физических упражнений, самоконтроль. История развития легкой атлетики.

«Общая физическая подготовка»

Гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Лазанье по канату. Перелезание через препятствия. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Прыжки через скакалку. Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации. Подвижные игры. Направленность на воспитание коллективизма, смелости, решительности, целеустремленности. Применяются игры, повышающие эмоциональность тренировочного занятия, активность учащихся, стимулирующие творчество и инициативу. Подвижные игры: «Мяч – капитану», «Борьба за мяч». Круговая и линейная эстафеты, эстафеты со скакалками, обручами, мячами, эстафетными палочками, с элементами акробатики. Лапта. Дальнейшее совершенствование изученных элементов лапты. Для подачи применяется бита с увеличенной площадью ударной части при набрасывании мяча соперником или стандартная бита при подаче с собственного набрасывания. При игре на спортивной площадке используется мяч для большого тенниса, в спортивном зале – облегченный мяч. Соответственно условиям применяются правила игры в лапту и мини-лапту. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Обучение тактическим взаимодействиям при игре в защите, нападении. Овладение организаторскими умениями (подготовка мест занятий, комплектование команды).

Баскетбол. Техника передвижений в нападении, защите. Техника владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски мяча по кольцу). Сочетания изученных технических приемов (передачи – ведение – броски). Двухсторонняя игра по правилам мини-баскетбола. Знакомство с судейскими жестами.

«Специальная физическая подготовка.»

Бег с максимальной скоростью до 60м. Равномерный бег до 2,5км. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Применение специальных беговых упражнений в разминке. Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений. Виды «Детской легкой атлетики»: спринт, барьерный бег и трассы слалома - «Формула-1»; спринт, барьерный челночный бег - «Побег Канга»; восьмиминутный бег на выносливость - «Марафон»; спринт, слалом – «Зигзаг»; бег по лестнице – «Горячая нога»; прыжок с шестом – «Летающий шест»; скачки – «Прыжки в разные стороны»; метание в цель – «Долой бомбы»; метание детского копья – «Метание планирующего копья»; метание назад – «Бросок валуна»; метание с вращением – «Торнадо».

«Технико-тактическая подготовка»

Понятие о технической подготовке легкоатлетического многоборья: бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, метания. Техника - как способ достижения наилучшего результата. Овладение и совершенствование техникой четырехборья. Упражнения для совершенствования техники бега, прыжков в высоту, в длину и методики бега, прыжков и метания мяча.

«Контрольные испытания».

Предварительный педагогический контроль проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинают приобретать устойчивое спортивное состояние.

Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.

Итоговая аттестация направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.

Воспитательный блок «Быстрее. Выше. Дальше».

Специально организованной деятельностью является само учебное занятие, поскольку оно само уже носит воспитательный аспект. Еще одной организацией деятельности являются внеучебные дела: соревнования, фестивали, конкурсы, экскурсии, встречи с интересными людьми.

Методическое обеспечение.

Занятия проводятся в светлых просторных кабинетах. Для проведения занятий имеется весь необходимый спортивный инвентарь.

Методические разработки занятий:

- «Введение в образовательную программу»
- «Техника четырехборья»

Видеоматериалы:

- DVD с записями спортивных соревнований по легкой атлетике.

Список литературы.

1. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена., Киев, Здоровье, 1984.
2. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте, Киев , Здоровье, 1990.
3. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки бегунов на средние дистанции., М., ВНИИФК, 2003.
4. Кузнецов В.В. Бег на средние и длинные дистанции. Система подготовки. М., ФиС, 1982.
5. Легкая атлетика. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, Бег на средние и длинные дистанции. М., Советский спорт, 2007.
6. Малков Е.А.. Подружись с «королевой спорта». Москва, «Просвещение», 1987 г.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки, М., ФиС, 1977.
8. Набатникова М.Я., Возрастная динамика спортивных результатов сильнейших бегунов мира. Метод. Рекомендации. М., ВНИИФК, 1984.
9. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Юный легкоатлет. Москва, «Физкультура и спорт», 1984 г.
10. Травин Ю.Г. Средства и методы восстановления работоспособности бегунов на средние дистанции., М., ГЦОЛИФК., 1991.
11. Холодов Ж.К. и др. Легкая атлетика в школе: Пособие для учителя / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 1993.